

طب
اہلیت



اٹل بیت کی غذائیں اور جدید میڈیکل میں فوائد

مصنف: سید مصطفیٰ کاظمی

مقدمہ

طب اہلبیت علیہ السلام:

طب اہلبیت ایک عظیم اصول ہے جو انبیاء علیہ السلام و محمد و آل محمد علیہ السلام کی تعلیمات سے ابتدا ہو کر آج تک جاری ہے۔ یہ تعلیمات ان کی معرفتوں، تجربات، اور دعاؤں کا نتیجہ ہیں جو ہماری صحت اور روحانیت کو بہتر بنانے کے لیے ضروری ہیں۔ طب اہلبیت بیماریوں سے قبل علاج و احتیاط بتاتا ہے۔

طب اہلبیت ایک تعلیمی نظام ہے جو معاشرتی، جسمانی، اور روحانی صحت کی نگاہ سے تعلیم دیتا ہے۔ یہاں تک کہ یہ آپ کو بیماریوں سے بچانے اور صحت مندرہنے کی معرفت دیتا ہے جو آپ کی صحت کو مختلف طریقوں سے بہتر بناتا ہے۔ طب اہلبیت الہامی علم ہے۔ جو وحی سے انبیاء و اہلبیت علیہ السلام کے ذریعے ہم تک پہنچا ہے۔ اس میں غلطی کی گنجائش نہیں ہے۔ سائنس و میڈیکل، تجربات کی محتاج ہوتی ہے چونکہ انکے سامنے کوئی چیز بالکل واضح نہیں ہوتی جبکہ طب اہلبیت وحی کا علم ہے جو تجربات و مشاہدات کی محتاج نہیں ہے۔ آج کئی سو سال بعد جو سائنس و میڈیکل اتنی ترقی و اخراجات کے باوجود اس مقام پر نہیں پہنچ سکی اور نہ قیامت تک پہنچ سکے گی جو اہلبیت نے صدیوں پہلے بتایا ہے۔ آج سائنس و میڈیکل بھی اہلبیت کے طبی اصولوں و غذاؤں کے خواص کی تائید کر رہی ہے جو اہلبیت نے بغیر کسی تجربہ و مشین کے بتائے تھے۔ آج دنیا اتنی ترقی کے باوجود دوبار نیچرل چیزوں کی طرف پلٹ رہی ہے۔ ہمیں بھی بحیثیت محبان اہلبیت اس چیز کی ضرورت ہے۔ اہلبیت کی پسندیدہ غذاؤں سے استفادہ حاصل

کریں۔ اہلبیت کو فقط مجلس، نعروں کی حد تک محدود نہ کریں بلکہ انکی پسند و ناپسند انکے طریقہ علاج کی طرف متوجہ ہوں تو یقیناً ہر بیماری سے نجات پاسکتے ہیں۔ خدا نے کوئی بیماری ایسی نہیں بھجوائی جس کا علاج نہ ہو۔ بیماریوں پر میری کتاب طب اہلبیت علیہ السلام کا مطالعہ کریں۔

میرا تعلیمی سفر

میں نے مختلف ممالک سے تعلیم حاصل کی، برطانیہ سے میں نے نیوٹریشن، اور کیروپریکٹک (Chiropractic) کے امور میں تعلیم حاصل کی۔ سویڈن سے سائیکولوجی کی تعلیم حاصل کی۔
رفاہ انٹرنیشنل یونیورسٹی لاہور سے Manual therapy کی تعلیم حاصل کی۔

اور چائنہ سے چائینز میڈیسن وایکوپیکچر کی تعلیم HSA کے تعاون سے حاصل کی۔ اسکے علاوہ حجامہ، فصد، اور لپچ تھراپی میں بھی مہارت حاصل کی۔ میری تعلیم میں ماسنڈ سائنس، ہپناٹزم، برین ماسٹری، یادداشت کو بڑھانے کے کورسز، اور ایروما تھراپی جیسے معنوی تعلیموں کا شامل ہونا بھی بہت اہم ہے۔ اس کے علاوہ میں نے ہر بلزم، فارمیسی کی بھی مختلف ممالک سے تعلیم حاصل کی تاکہ میری گرفت غذاؤں کے ساتھ ساتھ طب اہلبیت علیہ السلام کی دواؤں کو بھی سمجھنے میں آسانی ہو جائے۔ چونکہ جب تک جڑی بوٹیوں کی پہچان، میڈسن بنانے کے طریقے میں مہارت حاصل نہیں ہوتی تو علاج بہتر طریقے سے نہیں ہو سکتا۔

میرا شوق

میرا اصل شوق طب اہلبیت پر کام کرنے میں ہے، جس پر میں کئی برسوں سے ریسرچ کر رہا ہوں اور کتابوں بھی تحریر کر رہا ہوں جو اردو اور انگریزی دونوں زبانوں میں ہیں۔

دشمنان آل محمد کا بغض و طب اہلبیت

اہلبیت کی پسندیدہ غذائیں و پھلوں کو دشمنان آل محمد نے ہم سے دور کر دیا ہے۔ ان کے بارے میں من گھڑت و جھوٹی روایات بنا ڈالی۔ اسی لئے ہم اہل بیت کی پسندیدہ غذاؤں سے اکثر ناواقف ہیں۔ کچھ سبزیاں تو ہم جانوروں کے چاروں میں استعمال کرتے ہیں جو اہلبیت علیہ السلام کی پسندیدہ سبزیاں تھیں۔ جیسے کاسنی وغیرہ اسی طرح جس چیز سے اہلبیت نے منع فرمایا۔ جیسے دھنیاں، چقندر کی جڑ، وہ ہم استعمال کرتے ہیں۔ اسی طرح حضرت فاطمہ زہراؑ کی سبزی قلفہ جو آپ کو بے حد پسند تھی دشمنان فاطمہ زہراؑ نے اس کے خواص مٹانے کے لیے من گھڑت روایات بنائی یہ سبزی احمقوں کی سبزی ہے اس سے عقل زائل ہوتا ہے۔ جبکہ روایات میں امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ اس سے بہتر عقل کو زیادہ کرنے والی کوئی چیز نہیں ہے۔ سائنس بھی اسکی تائید کرتی ہے۔

جدید ریسرچ و طب اہلبیت

ہم طب اہلبیت کی تعلیم کو زیادہ لوگوں تک پہنچانے کا عزم رکھتے ہیں اور ان کو علم سے لبریز کرنے میں مدد فراہم کرنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ چونکہ جدید ریسرچ طب اہلبیت پر نہیں کی گئی۔ جس کے نتیجہ میں گوگل سرچ اور Chat GPT، Ai وغیرہ پر طب اہلبیت کا ڈیٹا نہیں آرہا ہے۔ ہماری کوشش ہے۔ اس پر میڈیکل ریسرچ و جدید ریسرچ کو بھی شامل کریں۔ تاکہ سرچنگ میں بھی آئے اور میڈیکل سے تعلق رکھنے والوں کے یقین میں بھی اضافہ ہو۔ اس سے پہلے میری کتابیں فقط طب اہلبیت علیہ السلام پر تھیں اب میں نے جدید میڈیکل و سائنس کو بھی شامل کر دیا ہے۔

مالی اخراجات

ان سب کاموں پر کثیر رقم خرچ ہو رہی ہے۔ ان سب چیزوں کو آگے بڑھانے کے لیے آپ سب مومنین کی دعائیں و مالی تعاون کی اشد ضرورت ہے۔ اس میں ہم روزانہ یا ہفتہ وار اہلبیت علیہ السلام کی طب کے بارے میں احادیث مختلف سوشل میڈیا کاؤنٹ میں بھجوا رہے ہیں۔ جو کلرپوسٹ ہوتی ہیں تاکہ زیادہ سے زیادہ مومنین متوجہ ہوں۔ اس کے لیے ماہانہ اخراجات ہوتے ہیں۔

اہلبیت اکیڈمی فری کورسز

اس کے علاوہ ہم اپنی آن لائن اکیڈمی میں طب اہلبیت علیہ السلام پر فری آن لائن کورسز بھی کروا رہے ہیں۔ تاکہ اہلبیت علیہ السلام کی پسندیدہ غذاؤں و علاج سے زیادہ سے زیادہ لوگ استفادہ حاصل کر سکیں۔

میں اپنی تعلیمی راہوں کو آپ کے ساتھ مشترک کرتا ہوں تاکہ آپ بھی طب اہلبیت کی قیمتی معرفت سے آگاہ ہو سکیں اور اپنی صحت کو بہتر بنانے کا فیصلہ کر سکیں

مزید کتابیں و ریسرچ

تعلیمی سفر کی راہ میں، میں مزید کتابیں لکھ رہا ہوں جس میں میری ٹیم معاونت کر رہی ہے تاکہ طب اہلبیت کی تعلیم کو اور زیادہ لوگوں تک پہنچایا جاسکے۔ ہم آپ کی رہنمائی، حمایت، اور تعاون کے بھی خواہاں ہیں تاکہ یہ تعلیمی سفر آگے بڑھتا رہے۔ اس اعتبار سے بہت سے دوستوں نے ہر لحاظ سے میری چاہے تعلیمی ہویا مالی ہومدد کی ہے ہم طب اہلبیت سے علاج پر مزید کتابیں بھی لکھ رہے ہیں۔ جس میں فصد، حجامت، بھی شامل ہیں۔ اسکے بعد ہم اہل بیت آن لائن اکیڈمی پر بیس سے زائد Paid اور فری کورسز بھی کروائیں گے۔ جس میں طب اہلبیت فارمیسی بھی شامل ہے۔ جس کی مدد سے مومنین جو روایات اہلبیت میں میڈسن بنانے کے طریقے بتائے گئے ہیں اور اہلبیت کے میڈسن کے فارمولے ہیں وہ بھی سکھائیں گے جس سے مومنین غذاؤں کے ساتھ دوائیں خود سے بنائیں گے اور اس سے روزگار بھی حاصل ہوگا۔

مالی تعاون

مالی لحاظ سے حیدر رضوی صاحب نے کافی حد تک ہماری سپورٹ کی ہے۔ کتاب پر کافی مالی اخراجات آئے۔ مگر اہلبیت علیہ السلام کے چاہنے والوں نے بہت سپورٹ کیا ہے۔ خداوند متعال جنہوں نے بھی مالی و تعلیمی یا کسی بھی طرح سے اس میں تعاون کیا خدا ان کے کاروبار و رزق میں برکت عطا فرمائے۔ ان کو کامیاب و کامران کرے اور انکے اہل و عیال کو بھی آل محمد کی تعلیمات پھیلانے کی توفیق عطا فرمائے (آمین)

خدا رضوی صاحب کے والدین کو جنت الفردوس میں جوار آئمہ میں جگہ عطا فرمائے اور انکے کاروبار میں برکت عطا فرمائے۔

آخر میں آپ سب سے دعا کی درخواست ہے۔ خداوند متعال میری جائز حاجات کو قبول و منظور فرمائے اور مجھے طب اہلبیت علیہ السلام پوری دنیا میں پھیلانے کی توفیق عطا فرمائے اور آل محمد کو مجھ سے راضی فرمائے۔

طب اہلبیت پر میری تمام کتابیں میری ویب سائٹ پر فری Pdf میں ڈائلوڈ کریں۔

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُم

التماس دعا

خاکپائے دربتول: سید مصطفیٰ کاظمی

ایصال ثواب

- ضیاء الحسن ولد خواجہ بشیر احمد
- نجم الحسن صاحب خواجہ بشیر احمد.
- قیصر فاطمہ بنت محمد عباس زیدی
- سید ہدایت حسین رضوی ابن سید مہدی حسین۔
- جبار علی شاہ
- نواب علی شاہ
- محمد غلام دین
- روشن دین
- جنت بی بی
- ہاجرہ بی بی
- سیدہ عزیز النساء بیگم بنت سید ریاض احمد عابدی
- سید فرخ علی رضوی ابن سید نادر علی رضوی

تمام مومنین و مومنات ایصال ثواب کے لیے سورہ فاتحہ اور تین مرتبہ سورہ اخلاص پڑھیں

Table of Contents:

2.....	مقدمہ
36.....	(باب اول) پھلوں سے علاج
36.....	طبِ اہل بیتؑ ہی طب نبوی ﷺ ہے
36.....	بہترین صحت کے لیے کوشش ضروری ہے
37.....	طبِ اہل بیتؑ میں پھلوں سے علاج
37.....	احادیث میں پھلوں کے فوائد
38.....	جنتی پھل (احادیث)
39.....	پھلوں کے چھلکوں کی اہمیت (احادیث)
39.....	پھلوں کے چھلکوں کے جدید طبّی و سائنسی فوائد
42.....	تازہ پھل (احادیث)
43.....	طبِ اہل بیتؑ میں بھی کے فوائد و علاج
48.....	بھی کے جدید طبّی و سائنسی فوائد
53.....	معدے کی بیماریاں

55 لیموں (Lemon)

55 طبِ اہل بیتؑ میں لیموں کے فوائد:

56 میڈیکل میں لیموں کے فوائد:

57 ناشپاتی

57 طبِ اہل بیتؑ میں ناشپاتی کے فوائد

58 ناشپاتی کے جدید طبی و سائنسی فوائد

61 امرود (Guava)

61 طبِ اہل بیتؑ میں امرود کے فوائد

62 امرود کے میڈیکل و سائنس میں فوائد

64 آخروٹ

64 طبِ اہل بیتؑ میں آخروٹ کے فوائد

65 میڈیکل میں آخروٹ کے فوائد

65 آخروٹ و پنیر اکھٹے کیوں کھائیں میڈیکل سائنس ؟

69 انار

- 69 طبِ اہل بیتؑ میں انار کے فوائد
- 74 میڈیکل و سائنس میں انار کے فوائد
- 83 انار کے چھلکوں کی چائے
- 84 سیب
- 84 طبِ اہل بیتؑ میں سیب کے فوائد
- 87 میڈیکل و سائنس میں سیب کے فوائد و علاج
- 94 سیب کا پھل اور خشک کھانسی
- 94 سیب کا پھل اور بخار
- 95 کشمش و انگور
- 95 طبِ اہل بیتؑ میں کشمش کے فوائد
- 97 انگور
- 98 طبِ اہل بیتؑ میں انگور کے فوائد
- 98 میڈیکل و سائنس میں کشمش کے فوائد و علاج
- 109 انجیر

- 110.....طبِ اہل بیتؑ میں انجیر کے فوائد
- 112.....میڈیکل میں انجیر کے فوائد
- 117.....خربوزہ و تربوز
- 117.....طبِ اہل بیتؑ میں خربوزہ اور تربوز کے فوائد
- 119.....میڈیکل سائنس میں خربوزہ اور تربوز کے فوائد و علاج
- 124.....آلو بخارا
- 125.....طبِ اہل بیتؑ میں آلو بخارے کے فوائد
- 126.....میڈیکل سائنس میں آلو بخارے کے فوائد و علاج
- 128.....عناَب (Jujube)
- 129.....طبِ اہل بیتؑ میں عناَب کے فوائد
- 132.....بادام
- 132.....طبِ اہل بیتؑ میں بادام کے فوائد
- 133.....ترنج
- 133.....طبِ اہل بیتؑ میں ترنج کے فوائد

- 135..... میڈیکل سائنس میں ترنج کے فوائد و علاج
- 136..... سنجد (Russian Olive)
- 136..... طبِ اہل بیتؑ میں سنجد کے فوائد
- 138..... میڈیکل سائنس میں سنجد کے فوائد اور اس سے علاج
- 141..... کیلا
- 141..... طبِ اہل بیتؑ میں کیلے کے فوائد
- 142..... کیلے کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج
- 144..... کھجور یا خرما
- 144..... عجوة کھجور
- 144..... طبِ اہل بیتؑ میں عجوة کھجور کے فوائد
- 146..... برنی کھجور
- 146..... طبِ اہل بیتؑ میں برنی کھجور کے فوائد
- 150..... عام کھجور
- 150..... طبِ اہل بیتؑ میں عام کھجور کے فوائد

- 153..... میڈیکل میں کھجور کے فوائد
- 160..... (باب دوم) سولق، تلبینہ، پانی و گوشت کے احکام
- 160..... سولق
- 160..... طبِ اہل بیتؑ میں سولق کے فوائد
- 163..... سولق کے میڈیکل میں فوائد
- 165..... مختلف اقسام کے سولق فوائد اور بنانے کے طریقے:
- 166..... سولق کی تیاری کیسے کریں؟
- 167..... سولق جو
- 167..... استعمال:
- 168..... سولق جو جدید طب کی نظر میں
- 170..... سولق چاول (برنج)
- 170..... طبِ اہل بیتؑ میں سولق برنج کے فوائد
- 172..... سولق برنج بنانے کا طریقہ
- 173..... سولق گندم

- 174..... سولق عدس (مسور کی دال، ثابت مسور)
- 175..... طبِ اہل بیتؑ میں سولق عدس کے فوائد
- 175..... سولق عدس کے جدید طبی فوائد
- 177..... سولق سنجد (Russian Olives)
- 177..... سولق نخود (چنا)
- 178..... سولق سیب
- 179..... سولق کامل
- 180..... سولق شاستہ
- 181..... سولق کاموثر استعمال اور ضروری احتیاط
- 183..... اچھے سولق کی نشانیاں
- 184..... تلبنہ یا تلبنہ (Talbina)
- 184..... طبِ اہل بیتؑ میں تلبنہ کے فوائد
- 185..... اجزاء
- 185..... تلبنہ کیا ہے؟

- 185.....تلبینہ بنانے کا طریقہ:
- 186.....تلبینہ کے میڈیکل و سائنس میں فوائد
- 197.....پانی
- 197.....طبِ اہل بیتؑ میں پانی کے فوائد
- 197.....پانی پینے کے آداب
- 197.....ٹھنڈا پانی
- 198.....بارش کا پانی
- 198.....ذخیرہ شدہ پانی
- 199.....چشمہ کا پانی
- 200.....ندیوں و جھیلوں کا پانی
- 200.....آب زم زم
- 201.....مومن کا جوٹھا پانی
- 201.....آب جوش
- 201.....گرم پانی

- 201..... طبِ اہل بیتؑ میں گرم پانی کے فوائد
- 204..... حلیم
- 204..... طبِ اہل بیتؑ میں حلیم کے فوائد
- 206..... ضعف جنسی کے لئے حلیم کھاؤ
- 207..... گوشت
- 207..... طبِ اہل بیتؑ میں گوشت کے فوائد
- 207..... گوشت کم از کم کتنے دن بعد کھائیں؟
- 207..... گوشت سے گوشت اگتا ہے
- 207..... طبِ اہل بیتؑ کے مطابق بہترین گوشت کس کا ہے؟؟
- 208..... گائے کے گوشت سے برص کا علاج
- 208..... مرغی کا گوشت مضر ہے
- 208..... پرانا گوشت مضر ہے
- 209..... کباب کمزوری کا علاج ہے
- 209..... سروں (سری) کا گوشت بہترین ہے

- 209..... گوشت کو پکانے کا بہترین طریقہ
- 210..... دل اور کمزوری کا علاج
- 210..... گوشت و دودھ
- 211..... کمر درد کا علاج
- 211..... گائے کے گھی میں گوشت
- 211..... گوشت، روغن زیتون اور سرکہ
- 211..... دل اور دیگر بیماریوں کا گوشت سے علاج
- 212..... زیادہ گوشت کھانا مضر ہے
- 212..... کبک کا گوشت
- 212..... خرگوش کا گوشت
- 213..... حلال گوشت کے حرام اعضاء
- 213..... مچھلی کا گوشت
- 214..... مچھلی کا گوشت زیادہ کھانا مضر ہے
- 216..... (باب سوم) طب اہل بیتؑ میں سبزیوں سے علاج

- 216..... سبزیوں کی اہمیت
- 218..... سبزیوں کے ان گنت جدید طبی و سائنسی فوائد
- 221..... سبزی قلفہ (Purslane)
- 221..... طب اہل بیت میں قلفہ کے فوائد
- جدید سائنسی تحقیق اور میڈیکل کی نظر میں حضرت فاطمۃ الزہراء سلام اللہ علیہا کی پسندیدہ
- 223..... سبزی کے 100 حیرت انگیز فوائد
- 224..... میڈیکل و سائنس میں قلفہ کے فوائد
- 239..... کاسنی (Chicory)
- 239..... طب اہل بیت میں کاسنی کے فوائد
- 244..... کاسنی کے میڈیکل و سائنس میں فوائد و علاج
- 244..... کیا کاسنی پیٹا کرتا ہے؟
- 248..... چکوری کی دواؤں کی خصوصیات
- 254..... کھمبی (Mushroom)
- 254..... طب اہل بیت میں کھمبی کے فوائد

- 255..... مشروم کے میڈیکل و سائنس میں فوائد
- 257..... کدو (Pumpkin)
- 257..... طبِ اہل بیتؑ میں کدو کے فوائد
- 259..... کدو کے میڈیکل سائنس میں فوائد
- 264..... باقلا (Broad bean)
- 265..... طبِ اہل بیتؑ میں باقلا کے فوائد
- 271..... صعتر (Thyme)
- 271..... طبِ اہل بیتؑ میں صعتر کے فوائد
- 273..... صعتر فارسی کے میڈیکل و سائنس میں فوائد و علاج
- 278..... ریحان (جنگلی تلسی، نیاز بو، Basil)
- 278..... طبِ اہل بیتؑ میں ریحان کے فوائد
- 280..... تلسی کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج
- 283..... مولی
- 283..... طبِ اہل بیتؑ میں مولی کے فوائد

- 284..... مولیٰ کے میڈیکل سائنس میں فوائد
- 286..... پودینہ
- 286..... طبِ اہل بیتؑ میں پودینہ کے فوائد
- 286..... پودینہ کے میڈیکل سائنس میں فوائد
- 289..... کھیرا
- 289..... طبِ اہل بیتؑ میں کھیرے کے فوائد
- 291..... گندنا (Leek)
- 292..... طبِ اہل بیتؑ میں گندنا کے فوائد
- 295..... گندنا کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج
- 299..... کرفس اجمود (Celery)
- 299..... طبِ اہل بیتؑ میں کرفس کے فوائد
- 300..... اجمود کے میڈیکل میں فوائد
- 304..... گاجر (Carrot)
- 304..... طبِ اہل بیتؑ میں گاجر کے فوائد

- 305..... گاجر کے میڈیکل سائنس میں فوائد
- 309..... پیاز (Onion)
- 309..... طبِ اہل بیتؑ میں پیاز کے فوائد
- 311..... پیاز کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج
- 316..... دھنیا
- 317..... چقندر کے پتے (Beetroot Leaves)
- 317..... طبِ اہل بیتؑ میں چقندر کے فوائد
- 320..... چقندر کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج
- 327..... بیگن (Eggplant)
- 327..... طبِ اہل بیتؑ میں بیگن کے فوائد
- 331..... بیگن کے میڈیکل و سائنس میں فوائد و علاج
- 335..... لہسن (Garlic)
- 335..... طبِ اہل بیتؑ میں لہسن کے فوائد
- 336..... لہسن کے میڈیکل و سائنس میں فوائد

میٹھی (Fenugreek)

338

338..... طبِ اہل بیتؑ میں میٹھی کے فوائد

339..... میٹھی کے میڈیکل و سائنس میں فوائد و علاج

341..... سداب (Rue)

341..... طبِ اہل بیتؑ میں سداب کے فوائد

342..... سداب کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

344..... جرجیر (تارا میرا) (Arugula)

344..... ادراک و سرسوں

345..... میڈیکل میں ادراک و سرسوں کے فوائد

345..... سرسوں

345..... ادراک

349..... شلجم (Turnip)

349..... طبِ اہل بیتؑ میں شلجم کے فوائد

350..... شلجم کے میڈیکل میں فوائد

- 354 کاھو
- 355 طبِ اہل بیتؑ میں کاھو کے فوائد
- 355 کاھو کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج
- 360 (باب چہارم) نمک، دالیں، چاول، شکر، شہد، پنیر و سرکاجات
- 360 نمک سے علاج
- 360 طبِ اہل بیتؑ میں نمک کے فوائد
- 362 نمک کے میڈیکل سائنس میں فوائد
- 363 نمک کی اقسام
- 363 سفید نمک یا عام نمک
- 366 کالا نمک
- 368 ہمالیان نمک
- 369 ہمالیان سالٹ میں موجود وٹامنز، منرلز و نیچرل تیزاب کے فوائد
- 374 کھانے کا آغاز و اختتام نمک سے کیوں کریں؟
- 375 دالیں و سر کے

375 دال مسور

375 طبِ اہل بیتؑ میں دال مسور کے فوائد

376 دال مسور کے میڈیکل میں فوائد

379 مسور کی دال

381 دال مونگ

381 طبِ اہل بیتؑ میں دال مونگ کے فوائد

382 چنا (نخود)

382 طبِ اہل بیتؑ میں چنے کے فوائد

382 چنا کے میڈیکل سائنس میں فوائد

385 گنا و شکر

386 طبِ اہل بیتؑ میں گنا و شکر کے فوائد

388 گنے کے میڈیکل میں فوائد

389 گرٹ

389 گرٹ کے میڈیکل میں فوائد

391 حرمل

391 طبِ اہل بیتؑ میں حرمل کے فوائد

393 حرمل کے میڈیکل میں فوائد

396 سرکہ (Vinegar)

397 طبِ اہل بیتؑ میں سرکہ کے فوائد

398 سرکہ کے میڈیکل میں فوائد

401 جو کی روٹی Barley Bread

401 طبِ اہل بیتؑ میں جو کی روٹی کے فوائد

402 Medicinal uses:

403 Depression

403 Diabetes mellitus

405 Hyperlipidemia

407 Prostate

407 References

412 چاول کی روٹی

413 چاول

413 طبِ اہل بیتؑ میں چاول کے فوائد

415 چاول کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

417 شہد

417 طبِ اہل بیتؑ میں شہد کے فوائد

418 شہد کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

420 پنیر

420 طبِ اہل بیتؑ میں پنیر کے فوائد

420 خربوزہ + پنیر

421 (باب پنجم) جڑی بوٹیاں

421 کلو نجی

421 طبِ اہل بیتؑ میں کلو نجی کے فوائد

423 میڈیکل میں کلو نجی کے جسم پر اثرات

426 سناکی

- 426..... طبِ اہل بیتؑ میں سناکی کے فوائد
- 427..... سناکی کے میڈیکل میں فوائد
- 431..... (باب ششم) روغنیات
- 431..... طبِ اہل بیتؑ میں تیل کے فوائد
- 432..... روغنیات کے میڈیکل میں فوائد
- 434..... روغن ایرسا (گل سوسن)
- 434..... طبِ اہل بیتؑ میں گل سوسن کے فوائد
- 435..... روغن بنفشہ
- 436..... طبِ اہل بیتؑ میں روغن بنفشہ کے فوائد
- 437..... روغن زیتون
- 437..... طبِ اہل بیتؑ میں روغن زیتون کے فوائد
- 438..... روغن تل
- 438..... طبِ اہل بیتؑ میں روغن تل کے فوائد
- 439..... روغن گل خیری

440 مورنگا

440 طبِ اہل بیتؑ میں مورنگا کے فوائد

441 (باب ہفتم) دیگر احکامات

441 دسترخوان کے ٹکڑے

442 طبِ اہل بیتؑ میں خضاب و مہندی کے فوائد

443 جوتا پہننا طبِ اہل بیتؑ میں جوتے پہننے کے آداب

444 (حمام) غسل خانے کے آداب

444 مٹی کھانا

445 پھول

446 نر جسکے پھول سونگھنا

447 گلِ خطمی

448 نورہ

449 خوشبو

450 ناشتہ

450 طبِ اہلبیتؑ ناشتہ

451 ناشتہ کے میڈیکل میں فوائد

452 ناشتہ سے قبل

453 بچوں کا ناشتہ

453 حاملہ خواتین کا ناشتہ

454 بچوں کے لیے

454 طبِ اہلبیتؑ کی چائے

456 ناشتہ سے قبل پرہیز

456 رات کا کھانا

456 دسترخوان پر بچے ٹکڑے

456 دسترخوان پر گرے ہوئے ٹکڑوں سے پہلو درد کا علاج

457 دسترخوان پر گرے ہوئے ٹکڑوں سے فقر کا خاتمہ

457 میڈسن

458 کھانا کیسے پکائیں؟

458 ناخن

459 ناخن سے علاج

460 طبِ اہل بیتؑ میں کنگھی کرنے کے فوائد

462 طبِ اہل بیتؑ میں کونسا لباس پہننے کا حکم دیا گیا ہے؟

463 صفائی

463 انگشتی

464 عقیق

465 یا قوت

465 زمرہ

466 فیروزہ

466 پانچ انگوٹھیاں مومن کی پہچان ہے

467 مسواک کرنا

469 مسواک اراک

469 طبِ اہل بیتؑ میں مسواک کے فوائد

- 469.....مسواک اراک کے میڈیکل میں فوائد
- 473.....روایاتِ اہل بیت علیہم السلام میں ممنوع غذائیں
- 473.....وہ غذائیں جو نہیں کھانی چاہئیں:
- 474.....وہ غذائیں جن کو روایات میں اکھٹا کھانے کی نصیحت کی گئی ہے
- 475.....وہ غذائیں جن کو اکھٹا کھانا ممنوع ہے
- 475.....طبِ اہلبیت علیہم السلام میں علاج کیسے کرتے ہیں؟
- 478.....نزلہ زکام اور فلو، سردی، کھانسی
- 479.....موٹاپا
- 481.....معدہ کی تمام بیماریاں، ہاضمہ، گیس و قبض، بھوک نہ لگنا
- 482.....ہائی بلڈ پریشر
- 482.....نیند کی کمی و خلل، اعصاب میں درد، ڈپریشن و پٹھوں کے درد کے لیے مفید قہوہ
- 483.....جوڑوں و گھٹنوں میں درد،
- 483.....(
- 483.....اپنڈیکس یا اپنڈیکس میں درد و آپریشن کے بغیر علاج

483 میگراین، سردرد

484 شوگر

484 گردے کی پتھری

485 پیٹ خراب، لوز موشن و پیچش

485 پھٹوں، جوڑوں میں یا جسم میں درد

486 دانتوں میں درد، مسوڑوں میں سوجن

486 قبض

486 ایگزیم (Eczema)

487 پھوڑا

488 بیلنس ڈائٹ

490 وٹامنز و منرلز

491 معدنیات:

493 ڈاکٹر اور علماء کا اظہار رائے:

493 آیت اللہ سید نسیم عباس نقوی نجفی (معلم حوزہ نجف اشرف عراق)

- 494..... برگیدٹرسیدانور حسین (پاکستان آرمی)
- 495..... ڈاکٹر صدیقہ عمامہ بابر (ایم بی بی ایس انڈیا، ایم ڈی امریکہ)
- 496..... ڈاکٹر سید شیر علی بخاری (پی-ایچ-ڈی امریکہ)
- 497..... ڈاکٹر ایم و سیم عباس (پی ایچ ڈی پاکستان)
- 498..... ڈاکٹر سید تنویر علی (پی ایچ ڈی بوٹنی انڈیا)
- 499..... فرح رضوی (اسلامک میڈیسن پریکٹیشنریو-کے):
- 501..... ڈاکٹر محمد و سیم عباس (PhD Agri-Etomology)
- 502..... فیرو پیتھ سید اسد عباس (عمان)
- 503..... ڈاکٹر گل زہراء (ڈی فار میسی بیلجیم)
- 504..... ڈاکٹر انعم رباب (ایم بی بی ایس جرمنی)
- 505..... ڈاکٹر حنا تبسم (ایم بی بی ایس / FCPS پاکستان)
- 506..... ڈاکٹر بتول زہراء (سرجن)
- 506..... مہوش جعفری (USA)
- 507..... آمنہ نیر (ایم فل بزنس ایڈمنسٹریشن سعودی عربیہ)

طب اہل بیتؑ کلینک: 508

طب اہل بیتؑ ویب سائٹ: 508

(باب اول) پھلوں سے علاج

طبِ اہل بیتؑ ہی طبِ نبوی ﷺ ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

میری حدیث میرے والد کی حدیث ہے اور میرے والد کی حدیث میرے دادا کی حدیث ہے اور میرے دادا کی حدیث امام حسین علیہ السلام کی حدیث ہے اور امام حسین علیہ السلام کی حدیث امام حسن علیہ السلام کی حدیث ہے اور امام حسن علیہ السلام کی حدیث امیرالمومنین علیہ السلام کی حدیث ہے اور امیرالمومنین علیہ السلام کی حدیث رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کی حدیث ہے اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم کی حدیث قول اللہ عز و جل ہے

(جامع الاحادیث الشیعہ : ج 1 ص 127 102 ح ، بحارالانوار : ج 2 ، ص 178 ، 28 ح)

بہترین صحت کے لیے کوشش ضروری ہے

امام حسین علیہ السلام فرماتے ہیں:

جب تک زندہ ہو ، اپنے جسم کو صحت مند رکھنے کی کوشش کرتے رہو (تحف العقول ، ص

طبِ اہل بیتؑ میں پھلوں سے علاج



احادیث میں پھلوں کے فوائد

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

اپنی غذا پر توجہ کرو؛ کونسی چیز تمہارے معدہ کے لئے مناسب ہے کس چیز سے تمہارے بدن کو قوت ملتی ہے اور کونسی چیز تمہارے جسم کے لئے سازگار ہے اسی چیز کا اپنی خوراک کے طور پر انتخاب کرو۔ (بحار الانوار، ج 62، ص 310)

نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: جو کوئی پھل کھائے اور خدا کا نام لے کر کھانا شروع کرے تو پھل اسے نقصان نہیں پہنچا سکتا۔ (متدرک الوسائل، ج 16، ص 461، ح 20547)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ہر میوے پر زہریلا مادہ ہوتا ہے۔ لہذا اسے کھانے سے پہلے خوب پانی سے دھو لینا چاہئے۔ (اصول کافی ج 6 ص 4350)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: پھل جب پک جائیں تو پھر کھاؤ۔ پھل پک جائیں تو شفاء ہوگی کیونکہ اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے کہ پھل جب پک جائے تو کھاؤ۔ (جامع احادیث الشیعة - السید البروجردی - ج ۲۳ - الصفحۃ ۵۰۲)

جنتی پھل (احادیث)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: پانچ جنتی پھل ہیں۔ انار (سورانی) بغیر بیج کے، سیب شعثانی، بھی، انگور و خرما۔ (الحسن، برقی، ج 2 ص 527)

جنت کے پھلوں میں بیج نہیں ہوتے ہیں۔ بغیر بیج کے انار دنیا میں مختلف جگہوں میں ملتے ہیں۔ بغیر بیج کے انار یہاں کم ہی نظر آتے ہیں لیکن عراق میں صورہ نام کا ایک خطہ ہے جہاں انار کا بیج نہیں ہوتا، جسے ملاسی یا سورانی انار کہتے ہیں۔

سیب شعثانی لبنان کے ایک علاقے سے منسوب ہے۔ جس سیب شعثانی کا ذکر امام علیہ السلام نے کیا، غالب گمان ہے کہ لبنان میں بغیر بیج کے پیدا ہونے والا سیب وہی ہے۔ وہ سیب یا پھل جنہیں جدید سائنسی طریقہ کار سے بغیر بیج کے تیار کیا جاتا ہے ان پر اس حدیث کا اطلاق نہیں ہوتا۔ یہ حدیث ان پھلوں سے متعلق ہے جو قدرتی ہیں۔ کھجور عجوہ جس میں گٹلی نہیں ہوتی ان تمام جنتی پھلوں سے کوئی دوا تیار ہو جائے تو اس کے اثرات اس قدر معجزاتی ہوں گے کہ شاید ہی کوئی مرض لاعلاج رہ جائے۔ تازہ پھلوں کا استعمال بہترین ہے بصورت دیگر خشک پھلوں کا استعمال بھی خواص سے خالی نہیں۔ باقی پھل ان اقسام میں سے ہیں جن میں بیج ہوتا ہے۔

پھلوں کے چھلکوں کی اہمیت (احادیث)



امام جعفر صادق علیہ اسلام پھلوں کے چھلکے اتار کر کھانے کو پسند نہیں کرتے تھے۔
(الکافی، ج 6، ص 350، ح 3)

پھلوں کے چھلکوں کے جدید طبی و سائنسی فوائد

پھلوں کے چھلکوں میں مختلف غذائی اجزاء اور اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو صحت کے لیے بے شمار فوائد فراہم کر سکتے ہیں۔ ان فوائد کی کچھ مثالیں یہ ہیں۔

■ فائبر: پھلوں کے چھلکے فائبر کا ایک بہترین ذریعہ ہیں، جو ہاضمے میں مدد دیتے ہیں، خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرتے ہیں۔

■ وٹامنز اور معدنیات : پھلوں کے چھلکوں میں مختلف وٹامنز اور مینرلز ہوتے ہیں جو اچھی صحت کے لیے ضروری ہیں، جیسے وٹامن سی، پوٹاشیم اور میگنیشیم۔

■ اینٹی آکسیدنٹس : پھلوں کے چھلکے اینٹی آکسیدنٹس سے بھرپور ہوتے ہیں، جو جسم کو مضبوط فری ریڈیکلز سے ہونے والے نقصان سے بچا سکتے ہیں اور دل کی بیماریوں اور کینسر جیسی دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

■ سوزش مخالف خصوصیات: کچھ پھلوں کے چھلکوں جیسے نارنجی اور لیموں میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو سوزش کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

■ جلد کی صحت: پھلوں کے چھلکوں کو جلد پر لگانے سے رنگ کو نکھارنے اور چمکدار بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ مہاسوں کے نشانات کو کم کرنے کے لیے کیلے کے چھلکے اور سیاہ دھبوں کو ہلکا کرنے کے لیے لیموں کے چھلکوں کا استعمال موثر ثابت ہوتا ہے۔

پھلوں کو دھو کر کھانے کی تاکید (احادیث)



امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ہر میوے پر زہریلا مادہ ہوتا ہے۔ لہذا اُس کو

کھانے سے پہلے پانی سے خوب دھو لینا چاہئے۔ (اصول کافی ج 6 ص 350 تا 351)

کھانے سے پہلے پھلوں کو اچھی طرح دھونا کئی وجوہات کی بنا پر ضروری ہے:

▪ گندگی اور ملبہ ہٹاتا ہے: اکثر پھل مٹی میں اگائے جاتے ہیں۔ کٹائی اور نقل و حمل کے دوران ان کی سطحوں پر گندگی یا گرد و غبار جمع ہو سکتا ہے۔ پھلوں کو دھونے سے آلودگی دور ہو جاتی ہے اور پھل کا استعمال محفوظ ہو جاتا ہے۔

کیڑے مار ادویات کی باقیات کو کم کرتا ہے: بعض پھلوں کو کیڑوں اور بیماریوں سے بچانے کے لیے کیڑے مار ادویات کا استعمال کیا جاتا ہے۔ پھلوں کو دھونے سے سطح پر موجود کیڑے مار دوا کی باقیات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

بیکٹیریا اور پیٹھوجینز کو ہٹاتا ہے: بیکٹیریا اور پیٹھوجینز جیسے کوئی اور سالمونیلہ بیماریاں پھیلانے والے جراثیم ہیں جو مختلف پھلوں میں پناہ لیتے ہیں۔ جراثیم آلود پھل کھانے کی صورت میں بیماری لگ سکتی ہے۔ پھلوں کو دھو کر استعمال کرنے سے یہ مضر جراثیم دور ہو جاتے ہیں جس سے بیماریوں کے خدشات کم پڑ جاتے ہیں۔

▪ ذائقہ کو بہتر بناتا ہے: ماحولیاتی آلودگی پھلوں کے ذائقے کو متاثر کرتی ہے۔ پھلوں کو اچھی طرح دھونے سے پھلوں پر جمی آلودگی کی تہہ دور ہو جاتی ہے۔ جس سے اس کا قدرتی ذائقہ بہترین اور استعمال محفوظ ہو جاتا ہے

تازہ پھل (احادیث)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: موسمی پھلوں کے آغاز میں جو فوائد ہوتے ہیں وہ موسم کے اختتام پر نہیں ہوتے۔ نئے پھل کھانے سے بدن تندرست ہوتا ہے اور دل سے غم و اندوہ دُور ہوتا ہے۔

(بخاری الانوار ج 14)

کسی بھی موسم کے تازہ پھل عموماً پرانے موسم کے پھلوں کے مقابلے میں مختلف وجوہات کی بنا پر زیادہ فائدہ مند ہوتے ہیں۔

- غذائی اجزاء: تازہ پھلوں میں پرانے پھلوں کی نسبت زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔ پھل کی پودے سے علیحدگی کے ساتھ ہی پھل کے اندر سے مختلف وٹامنز، معدنیات اور دیگر فائدہ مند مرکبات کم ہونے لگتے ہیں۔ لہذا اگر تازہ پھل کھایا جائے تو زیادہ غذائیت حاصل ہوگی۔
- ذائقہ: پرانے پھلوں کی نسبت تازہ پھلوں کا ذائقہ بہترین ہوتا ہے۔ پھل کی عمر کے ساتھ اس کا ذائقہ بدل جاتا ہے

- بناوٹ: تازہ پھل پرانے پھلوں سے زیادہ مضبوط اور زیادہ کرکرا ہوتے ہیں۔ پھل اپنی عمر کے ساتھ نرم ہو جاتے ہیں اور اپنی کرکرا پن کھو دیتے ہیں۔

■ کیڑے مار ادویات : پرانے پھلوں میں کیڑے مار ادویات اور دیگر نقصان دہ کیمیکلز کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے۔ یہ کیمیکل وقت کے ساتھ بن کر پھلوں میں زیادہ مرتکز ہو سکتے ہیں۔

■ بیکٹیریا اور مولڈ : پرانے پھل بیکٹیریا اور مولڈ کی نشوونما کے لیے زیادہ حساس ہونے کے باعث غیر محفوظ اور غیر صحت مند ہو سکتے ہیں۔

طبِ اہل بیتؑ میں بھی کے فوائد و علاج



Quince, English:

Bel or Bael, :Hindi

Bahi :Urdu بہ یا بھی دانہ

Safarjal: Arbic السفرجل

یہ پھل ترکی، چائے، ایران، ازبکستان، کشمیر، افغانستان اور پاکستان کے کچھ مخصوص علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ یہی کو بطور پھل، مربہ، جام اور شربت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا بیج بھی افادیت سے بھرپور ہے۔

(احادیث)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بہ کھاؤ آنکھوں کی سیاہی کو ختم کرتا ہے۔ (بخاری الانوار ج 62 ص 296)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم: یہ کھایا کرو کیونکہ وہ دل کو محکم اور شاداب کرتا ہے، دل کو شجاعت بخشتا ہے اور اولاد کو اچھا بناتا ہے۔ (بخاری الانوار ج 66 ص 166)

انس بن مالک سے روایت ہے: نہار منہ بھی کھایا کرو کیونکہ یہ سینے کی حرارت کو دور کرتا ہے۔

(النبوی 793: والدیلی فی الفردوس 4712:)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: بہ کھاؤ مرد کی مردانگی میں اضافہ کرتا ہے اور اس کی کمزوری کو زائل کرتا ہے۔

(2000 مستحب و مکروہ ص 309)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بہ کھاؤ آنکھوں کی سیاہی کو ختم کرتا ہے۔ دل میں محبت کے جذبات پیدا کرتا ہے حاملہ خواتین کو کھلاؤ کیونکہ یہ اولاد کی خوبصورتی کا باعث ہوتا ہے۔ (بحار الانوار ج 62 ص 296)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: بہی کھاؤ یہ کمزور دل کو طاقت دیتا ہے، معدہ کو صاف کرتا ہے، جگر کی اصلاح کرتا ہے اور بھوکوں کو سیر کرتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 374)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بہ کھاؤ۔ غم کو ایسے ختم کرتا ہے جیسے ہاتھ سے پیشانی کا پسینہ دور کیا جاتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 374)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بہ کھاؤ کیونکہ وہ دل کو مضبوط کرتا ہے اور بزدل کو بہادر کرتا ہے۔

(محاسن ص 549)

امام علی علیہ السلام: یہ دل کی قوت اور دل کی حیات ہے۔ یہ بزدل کو شجاع بناتا ہے۔ بہی کھانا کمزور دل کی قوت کا باعث ہے۔ معدے کو صاف کرتا ہے۔ دل کو شاداب کرتا ہے اور بزدل کو بہادر بناتا ہے۔ بچے کو خوبصورت بناتا ہے۔ (تحف العقول ص 101، موسوعہ امام صادق ج 9 ص 713)

رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بہی کھاؤ۔ اس میں تین خصوصیات ہیں۔ دل کو راحت دیتا ہے۔ کنجوس شخص کو سخی کرتا ہے۔ بزدل کو بہادر بناتا ہے۔ (خصال شیخ صدوق ص 157)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو شخص بھی کھاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ چالیس دن تک اس کی زبان پر حکمت جاری فرماتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ج 1 ص 246)

نبی صلی علیہ والہ وسلم کو بھی بہت پسند تھا۔ آپ فرماتے ہیں: بھی ضرور کھایا کرو کیونکہ بھی دل کو جلا بخشتا ہے، اور سینہ کی تنگی کو دور کرتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ج 1 ص 246)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: خدا نے کوئی ایسا نبی معبوث نہیں فرمایا۔ جس کے ہاتھ میں بھی نہ دیا ہو۔ اس کے کھانے سے منی (اسپرم) زیادہ ہوتی ہے۔ چہرے پر رونق آتی ہے۔ اس کی خوشبو انبیاء علیہ السلام کی خوشبو ہے۔ اللہ نے کوئی ایسا نبی نہیں بھیجا جس کے پاس بھی کی خوشبو نہ ہوئی ہو۔ (مکارم الاخلاق ج 1 ص 247)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بھی کھایا کرو۔ شکم مادر میں اولاد کو خوبصورت بناتا ہے۔ ذہانت میں اضافہ کرتا ہے، رنج و غم دور کرتا ہے۔ اس میں چالیس مردوں کی قوت ہوتی ہے۔ (مکارم الاخلاق ج 1 ص 247)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: اپنی حاملہ خواتین کو بھی کھلائیں۔ اس سے بچے نیک اور بااخلاق پیدا ہوں گے۔ (بحار الانوار، ج 66، ص 176، ح 37)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے بھی کو آدھا کاٹ کر حضرت جعفر بن ابی طالب کو دیا اور فرمایا کہ اسے کھاؤ کیونکہ یہ چہرے کی رنگت کو نکھارتا اور بچے کو خوبصورت بناتا ہے۔

(الحاسن، ج 2، ص 549)

امام جعفر صادق علیہ السلام نے ایک خوبصورت بچے کو دیکھا۔ آپ نے فرمایا: اس کے والد نے ضرور جماع سے قبل بھی کھایا ہو گا۔ بچے کو خوبصورت کرتا ہے اور دل کو مضبوط کرتا ہے۔

(بحار الأنوار، ج 66، ص 170، الحاسن، ج 2، ص 549)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو کوئی خالی پیٹ بھی کھائے گا اس کا پانی اچھا ہو گا اور بچہ بھی تندرست ہو گا۔ (الحاسن، ج 2، ص 549)

شُرْحِیل بن مسلم سے روایت ہے: حاملہ خواتین کو بھی کھلائیں۔ بچے نیکوکار اور خوبصورت پیدا ہوں گے

(تہذیب الأحکام، ج 7، ص 439)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: یا علیؑ بھی کھاؤ یہ خدا کی طرف سے میرے لیے اور تمہارے لیے تحفہ ہے۔ اس میں مجھے ہر قسم کی لذت محسوس ہوتی ہے۔ جو تین دن نہار منہ بھی کھائے گا۔ اس کا ذہن صاف ہو جائے گا اس کے اندر علم و حلم بھر جائے گا اور وہ شیطان اور اس کے لشکر سے محفوظ رہے گا۔

(عیون اخبار الرضا ج 2 ص 160، بحار الانوار ج 66 ص 167)

رسول کریم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا! یہ کھایا کرو کیونکہ یہ دل کو جلا بخشتا ہے اور سینے کی تنگی اور تاریکی کو دور کرتا ہے۔ بھی کھاؤ، کیونکہ یہ دماغ کو بڑھاتا ہے اور سینے پر بیٹھنے والے بوجھ کو دور کرتا ہے۔ (مکارم الاخلاق، الطبری ص ۱۷۲)

بھی کے جدید طبی و سائنسی فوائد

■ آنکھوں کی حفاظت : بھی زرد رنگ کا پھل ہے جو آنکھوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ اس میں وٹامن ای، سی، اے اور کاپر زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں جو آنکھوں کے لئے بہترین ہیں۔

■ جلد کی حفاظت : جلد کی صحت کے لئے بہترین پھل ہے۔ اس میں پائے جانے والے وٹامن سی، اے اور ای جلد کو صحت مند رکھتے ہیں۔

سفر جل (بھی) میں موجود اینٹی آکسیڈینٹ اور وٹامنز جلد کو صحت مند اور جواں بناتے ہیں۔ یہ فری ریڈیکل کے سبب جلد پر جھریوں کی صورت میں نمودار ہونے والے نقصانات کے خدشے کو کم کرتے ہیں۔ جلد کے داغ دھبوں کو صاف کرتے ہیں اور سورج کی مضر شعاعوں سے بھی جلد کو تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اس میں موجود نیچرل انزائمز جلد کو خوبصورت بناتے ہیں۔

کونسنس میں اینٹی انفلامیشن اور اینٹی بیکٹیریل فوائد ہیں جو جسم اور جلد کی صحت کو بھی فائدہ پہنچاتے ہیں۔

آپ اپنی جلد پر چھائیاں ، پیدائشی نشانات، مہاسوں اور مہاسوں کے نشانات سے بھی چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں

مختلف کاسمیٹکس، لوشنز، کریموں، زخموں اور جلنے وغیرہ کی ادویات میں بھی کونسنس کا استعمال ہوتا ہے۔

(Pectin) چونکہ اس میں قیمتی اجزا جیسے پیکٹینز شکر مالیک ایسڈ اور بہت کچھ ہوتا ہے اس لیے یہ پھل چکنی اور جھریوں کی شکار جلد کے لیے بہترین ہے۔ اینٹی آکسیڈنٹس ہونے کی وجہ سے جلد کو صحت مند اور جوان رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

کونسنس فینولک کمپاؤنڈ سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ ہماری جلد کی صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے اور جلد کی مختلف بیماریوں سے بچاتا ہے۔ فینولک کمپاؤنڈ ایک مضبوط اینٹی آکسیڈنٹ ہے، جو آزاد ریڈیکلز کے خلاف لڑتا ہے اور جلد کے خلیوں کو آکسیڈیٹو نقصان پہنچانے کے خلاف دفاع کرتا ہے، یہ فری ریڈیکلز جلد سے متعلق مختلف قسم کے مسائل جیسے سیاہ دھبے، جھریاں، عمر بڑھنے کی علامات کا بنیادی سبب ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں اینٹی انفلامیشن اور اینٹی مائیکروبیئل خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں جو کہ ہماری جلد کو بیکٹیریل انفیکشن، جلد کے دیگر مسائل جیسے ایکنی اور پمپلز سے بچاتا ہے۔

■ جگر کے لئے بہترین : یہی جگر کے لئے فائدہ مند ہے کیونکہ اس میں پائے جانے والے وٹامن جگر کے لئے مددگار ہوتے ہیں۔

■ :دل کے لیے فائدہ مند: بھی فائبر، وٹامن سی، پوٹاشیم اور اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے جو دل کے لئے بہترین ہیں۔ یہ دل میں خون کے دورانیہ کو اعتدال میں رکھتا ہے اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔ بھی استعمال سے جسم میں کولیسٹرول کی مقدار جو دل کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے کم ہونے لگتی ہے۔ بھی میں پائے جانے والے فائبر ہارٹ اٹیک اور اسٹروک جیسی بیماریوں سے بھی بچاتا ہے اور اس کے اندر موجود وٹامن سی و اینٹی آکسیڈنٹس بھی دل کی صحت کے لئے اہم ہیں کیونکہ وہ دل کے اجزاء کو نقصانات سے بچاتے ہیں۔

کونسنس میں بہت سے فلیوونائیڈز ہوتے ہیں، جو دل کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ وہ خون کی باریک شریانوں (capillaries) کے نازک پن کو بھی کم کرتے ہیں۔ خون کی نالیوں میں کولیسٹرول کی وجہ سے چربی بن جاتی ہے جس سے نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں۔ کونسنس میں موجود فلیوونائیڈز اس سے بچاتے ہیں جس کا دل اور دورانِ خون کے نظام پر اچھا اثر پڑتا ہے۔

انسانی جسم کے اہم معدنیات میں سے ایک پوٹاشیم ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو برقرار رکھنے اور جسم کے fluid خلیوں میں سیال کی موثر منتقلی کو آسان بنانے کے لیے ضروری ہے۔ پوٹاشیم خون کی رگوں اور شریانوں کو آرام پہنچاتا ہے جس سے قلبی نظام پر دباؤ کم ہوتا ہے۔

یہ شحمی مادوں کے جم جانے کے باعث شریانوں کے نقص (atherosclerosis) کے امکانات کو کم کر سکتا ہے جس سے دل کے دورے، قلبی امراض اور فالج کا خطرہ ماند پڑ جاتا ہے۔ اس سے دل کا نظام اور نظام دورانِ خون بہتر ہو جاتا ہے۔ نالیاں کھلنے سے دل مضبوط ہو جاتا ہے اور رگیں تنگ نہیں ہوتی۔

■ قوت جنسی اور اسپرم میں اضافہ کرتا ہے: اسپرم کی کوالٹی کو بہتر کرنے اور جنسی قوت کو زیادہ کرنے کے لیے جن وٹامنز اور منرلز کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس پھل میں موجود ہیں۔

وٹامن سی، وٹامن ای، فولیٹ اور دیگر اینٹی آکسیڈینٹس کا استعمال سپرم کے اکاؤنٹ اور حرکت پذیری (Motility) کو بہتر بناتا ہے۔

سیکس ڈرائیو پوٹاشیم، فولیٹ اور تھامین (وٹامن بی ون) جنسی ہارمون کی سطح اور افعال کو منظم کرتا ہے۔ یہ لیبیڈو اور کارکردگی کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے جو بھی میں موجود ہیں۔

اس کے علاوہ یہ رگوں کو کھولتا ہے جس سے مردانہ ٹائمنگ زیادہ ہو جاتی ہے۔

■ حاملہ خواتین و بچے : یہ پھل کم کیلوریز والے کھانے سے تعلق رکھتا ہے۔ اس میں بہت سے مادے ہوتے ہیں جن کی جسم کو ضرورت ہوتی ہے، خاص طور پر حمل کے دوران۔ وٹامن اے، بی، سی اور ای پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ سب وٹامن ماں اور بچے کے جسم کی تشکیل میں شامل ہیں۔ وہ پورے جسم (بشمول شکم ماں کے اندر بچے) میں خون کے بہاؤ کو بہتر بناتے ہیں۔ اعصابی نظام کی حالت کو معمول پر لاتے اور مدافعتی نظام کو مضبوط کرتے ہیں۔

کونسنس میں آئرن اور کاپر ہوتا ہے۔ یہ حاملہ خواتین میں خون کی تشکیل کو فروغ دیتا ہے اور خون کی کمی کو روکتا ہے۔ اگر آپ کچھ کھانوں سے الرجک رد عمل کا شکار ہیں، تو یہی بالکل وہی ہے جس کی آپ تلاش کر رہے تھے۔ یہ وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہوتا ہے، جو الرجک ری ایکشن سے بچاتا ہے۔

کونسنس میں آئرن کی کافی مقدار ہوتی ہے، جو کہ حمل کے دوران خون پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔

بھی میں بہت زیادہ فریکٹوز، آئرن، کاپر، پوٹاشیم، فاسفورس، ٹارٹرونک اور مالیک ایسڈ ہوتے ہیں۔ اس لیے حاملہ خاتون کو ہفتے میں کم از کم تین بار اس پھل کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

حمل کے دوران، پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور معدنیات کی مقدار میں اضافہ ضروری ہے۔ quince کا استعمال وزن بڑھنے کے خطرے کے بغیر کاربوہائیڈریٹ اور وٹامن کی خوراک میں اضافے کو ممکن بناتا ہے۔

حاملہ کو بچے کی پیدائش تک اسے استعمال کرتے رہنا چاہئے۔

(وٹامن بی نائن): یہ ہونٹوں کی نشوونما، دماغی امراض، غذائیت کی کمی اور بچے کی دیگر ممکنہ پیدائشی خرابیوں کو روکتا ہے۔ کونسنس میں اس وٹامن کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن بی ون بھی بہت زیادہ ہوتا ہے، جو حاملہ عورت میں زہریلے مواد کی وجہ سے پیدا ہونے والی دوران خون کی خرابی کو دور کرنے میں

مدد کرتا ہے۔ کونسنس پیکیٹین سے بھرپور ہوتا ہے یہ ایک قسم کا فائبر ہے جو پیٹ کے السر، اسہال اور جی ای آر ڈی (معدہ میں تیزابیت خاص کرایسو فیکس کے اوپر) کے علاج کے لیے عموماً استعمال ہوتا ہے۔ یہ پھل متلی اور قے (Sickness Morning) کے لیے قدرتی دوا کے طور پر بھی استعمال ہوتا ہے۔

معدے کی بیماریاں

quince میں موجود فائبر نظام انہضام کو بہتر بنانے کے علاوہ معدے کی بعض حالتوں جیسے Inflammatory Bowel Disease (IBD)، سرطان کی مختلف اقسام یا diverticulitis کو روکنے میں مدد کر کرتا ہے۔ فائبر میں موجود Catechin اور epicatechin کینسر پیدا کرنے والے ان زہریلے مادوں کو ماردیتے ہیں۔ جو بڑی آنت میں پائے جاتے ہیں، اس طرح بھیچیا جھلی (membrane) (mucous) کی حفاظت کرتے ہیں۔

پکے ہوئے پھلوں میں وٹامن سی کی اچھی مقدار ہوتی ہے۔ 100 گرام پھل 15 ملی گرام یا 25 فیصد وٹامن سی فراہم کرتا ہے۔ وٹامن سی سے بھرپور پھل جسم سے نقصان دہ آکسیجن فری ریڈیکلز کو نکلنے میں مدد کرتے ہیں۔ وٹامن سی قوتِ مدافعت کو بڑھانے، وائرل بیماریوں اور سوزش Inflammations کے خدشات کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہی میں موجود اینٹی آکسیدنٹس جگر کے لیے اہم ہیں۔ کونسنس قدرتی اینٹی بائیوٹک کے طور پر کام کرتا ہے اور جگر کو آزاد ریڈیکلز سے صاف کر کے اس کے صحت مندانہ افعال کو یقینی بناتا ہے۔ یہ معدنیات کی مدد سے جگر کو مضبوط کرتا ہے۔

کوئٹہ میں آرٹرن، پوٹاشیم اور وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور یہ خون میں کوئلیسٹرول کی سطح کو کنٹرول کرنے کے ساتھ ساتھ صحت مند ہاضمہ اور مدافعتی نظام کے لیے بھی مفید ہے۔ مدافعتی نظام کو مضبوط اور خون کی کمی کا علاج کرتا ہے۔ بھرپور بائیو کیمیکل کمپلیکس کی بدولت، جو پکٹین، ٹینن، وٹامنز E, PP, B6, B12, A, آرٹرن، کیلشیم، سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم اور فاسفورس پر مشتمل ہے۔

■ ڈر، خوف، پریشانی کو ختم اور دماغ کو تیز کرتا ہے

اینٹی آکسیڈینٹ میٹابولک تناؤ کو کم کرتے ہیں، سوزش کو کم کرتے ہیں، اور آپ کے خلیات کو آزاد ریڈیکلز کے نقصان سے بچاتے ہیں جو کہ غیر مستحکم مالیکیول ہیں۔

کوئٹہ میں پائے جانے والے فائٹو نیوٹرینٹس اور وٹامن سی ہماری صحت کے لیے بہت فائدہ مند اور مختلف قسم کے کینسر سے بچاؤ میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ وٹامن سی ایک مضبوط اینٹی آکسیڈینٹ ہے، جو فری ریڈیکلز کے خلاف لڑتا ہے اور انہیں مستحکم کرتا ہے تاکہ جسم کے صحت مند خلیوں کو کوئی آکسیڈیٹو نقصان نہ پہنچا سکے، یہی فری ریڈیکلز جسم میں مختلف قسم کے کینسر کی بنیادی وجہ ہیں۔

■ شوگر کو روکتا ہے: تحقیق سے ثابت ہے کہ فائبر سے بھرپور غذا کا استعمال ہمارے

جسم میں شوگر لیول کو کم کرنے اور ذیابیطس کے خطرے کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یہ غذائی فائبر سے بھرپور ہوتا ہے اس لیے ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہترین غذاؤں میں سے ایک ہے۔ فائبر ہمارے جسم میں انسولین کی پیداوار میں مدد کرتا ہے، جو ہمارے

خون میں شوگر کے جذب کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے، اس طرح ہمارے خون میں شوگر کی سطح کم ہوتی ہے اور یہ ذیابیطس کے خطرے کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

■ تناؤ کو دور کرتا ہے

بہی میں موجود مختلف اینٹی آکسائیڈنٹس ذہنیتناؤ کو دور کرنے اور دماغ کو پرسکون رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

کونسن خون کے سرخ خلیوں کی تشکیل میں مددگار ہے اس میں موجود کاپر اور آئرن خون کے نئے خلیوں کی تشکیل کے لیے ضروری ہیں۔

لیموں (Lemon)



طبِ اہل بیتؑ میں لیموں کے فوائد:

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ اگر لیموں کھانا کھانے سے پہلے کھائیں تو بہتر

ہے اگر بعد میں کھائیں تو بہترین اور افضل ہے (اصول کافی ج ۶ ص ۳۳۷)

میڈیکل میں لیموں کے فوائد:

■ ہاضمہ صحت کو بہتر بنائیں

لیموں تقریباً 10% کاربوہائیڈریٹ پر مشتمل ہوتے ہیں، زیادہ تر حل پذیر فائبر اور سادہ شکر کی شکل میں ہوتے ہیں۔

لیموں میں موجود اہم ریشہ پیکٹین ہے، جو کہ فائبر کی ایک شکل ہے جو متعدد صحت کے فوائد سے منسلک ہے

فائبر آنتوں کی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے۔ شکر اور نشاستہ کے عمل انہضام کو سست کر سکتا ہے۔ ان اثرات کے نتیجے میں خون میں شکر کی سطح کم ہو سکتی ہے۔

■ کینسر کی روک تھام

لیموں اور لیموں کا رس اینٹی آکسیڈینٹ وٹامن سی کا بہترین ذریعہ ہیں۔ کینسر کا باعث بننے والے فری ریڈیکلز سیلز کے افعال کو روکنے میں اینٹی آکسیڈینٹ مدد کر سکتے ہیں۔

ناشپاتی



طبِ اہل بیتؑ میں ناشپاتی کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں

ناشپاتی معدہ کی اصلاح کرتی ہے اور اسے طاقت دیتی ہے۔ ناشپاتی و سفرجل برابر ہیں۔ ناشپاتی سیر ہونے کے بعد اور سفرجل (بہ) کھانے سے قبل زیادہ فائدہ مند ہوتا ہے۔ جسے بوجھل پن (دل گٹھنے کی بیماری) ہو اسے چاہئے کہ وہ کھانا کھانے کے بعد ناشپاتی کھائے۔ (اصول کافی ج 6 ص 35)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ناشپاتی کھاویہ چہرے کو خوبصورت کرتی ہے۔ (بحار الانوار ج 63 ص 170)

امام موسیٰ کاظم علیہ فرماتے ہیں: نرم اور تازہ ناشپاتی بدن کی گرمی کو خاموش (ختم) کر دیتی ہے (اکافی ج 6 ص 359)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

ناشپاتی کھائیں، جو اللہ تعالیٰ کے حکم سے دل کو جلا بخشتی ہے (چمکدار بناتی ہے) اور اندر کے درد کو دور کرتی ہے

(الکافی، جلد 6، صفحہ 358، حدیث 1، المحاسن، جلد 2، صفحہ 371، حدیث 2296 کلاہما عن ابی بصیر، الخصال، صفحہ 632، حدیث 10 عن ابی بصیر ومحمد بن مسلم عن الإمام الصادق عن آبائہ علیہم السلام، مکارم الأخلاق، جلد 1، صفحہ 379، حدیث 1265 کلاہما عن نحوہ، بحار الأنوار، جلد 66، صفحہ 174، حدیث 32 دانش نامہ احادیث پزشکی 1 / 234):

نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں: ناشپاتی دل کو زندہ کرتی ہے۔

(مستدرک الوسائل، جلد 16، صفحہ 405، حدیث 20345 نقلاً عن طب النبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم دانش نامہ احادیث پزشکی 450 / 2):

ناشپاتی کے جدید طبی و سائنسی فوائد

ناشپاتی غذائیت سے بھرپور پھل ہے جو معدے کو متعدد فائدے فراہم کر سکتی ہے۔

ناشپاتی کے ذریعے معدے کو فائدہ پہنچانے کے کچھ طریقے درج ذیل ہیں:

- فایبر سے بھرپور: ناشپاتی فایبر کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ ہاضمہ کی صحت کو فروغ دیتی ہے۔ ناشپاتی میں موجود فایبر آنتوں کی حرکت کو منظم کرنے، قبض کو روکنے اور نظام ہاضمہ کو درست طریقے سے کام کرنے میں مدد کرتا ہے۔

■ سکون بخش اثر: ناشپاتی معدے پر اپنے آرام دہ اثر کے لیے بھی جانا جاتا ہے۔ ان میں پیکٹین، ایک قسم کا گھلن شیل فائبر ہوتا ہے جو نظام انہضام میں سوزش کو پرسکون کرنے اور اچھارہ و گیس جیسی علامات کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

■ تیزابیت میں کمی: ناشپاتی ایک کم تیزابیت والا پھل ہے۔ اس کے استعمال سے تیزابیت اور دیگر ہاضمے کے مسائل پیدا ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔

■ اینٹی آکسیڈنٹس پر مشتمل ناشپاتی اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہے، جو پیٹ کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ پیٹ کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں بھی اینٹی آکسیڈنٹس مدد کرتے ہیں۔

■ پری بائیوٹک اثرات: ناشپاتی میں FOS (fructooligosaccharides) ہوتا ہے، ایک قسم کا پری بائیوٹک فائبر جو آنتوں میں فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش کو فروغ دے سکتا ہے۔ اس سے ہاضمہ کی صحت کو بہتر بنانے اور مدافعتی نظام کو بڑھانے میں مدد مل سکتی ہے۔

دل کی صحت کے لیے ناشپاتی کے کچھ ممکنہ فوائد:

■ فائبر: ناشپاتی غذائی ریشہ کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو آنتوں میں بائیل ایسڈز کو باندھ کر اور خون میں ان کے جذب کو گھٹا کر کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ کولیسٹرول کی بلند سطح سے دل کی بیماری کا اندیشہ رہتا ہے لہذا خوراک میں ناشپاتی جیسے اعلیٰ فائبر کے حامل پھل کو شامل کرنا فائدہ مند ہوتا ہے۔

■ **پوٹاشیم:** ناشپاتی پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ بھی ہے جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔ بلند فشارِ خون سے دل کا مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ ناشپاتی جیسی پوٹاشیم سے بھرپور غذاؤں کا استعمال قلبی صحت میں مدد دیتا ہے۔

■ **اینٹی آکسیڈنٹس:** وٹامن سی اور فلیوونائیڈز کی طرح ناشپاتی بھی اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتے ہیں، جو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے دل کو ہونے والے آکسیڈیٹو نقصان سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ آکسیڈیٹو نقصان دل کی بیماری کی نشوونما میں حصہ ڈال سکتا ہے، لہذا ناشپاتی جیسی اینٹی آکسیڈینٹ سے بھرپور غذا کا استعمال فائدہ مند ہے۔

■ **جلد:** ناشپاتی غذائی ریشہ، وٹامن سی اور تانبے کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ وٹامن سی ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو جلد کو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے آکسیڈیٹو نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ کاپر ایک معدن ہے جو کولیجن کی پیداوار میں کردار ادا کرتا ہے۔ یہ جلد کی لچک اور مضبوطی کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

ناشپاتی میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو جلد کو ہائیڈریٹ اور بولڈ رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ ہائیڈریٹڈ جلد جھریوں اور باریک لکیروں fine lines and wrinkles کا کم شکار ہوتی ہے۔

■ **درجہ حرارت کنٹرول**

ہائیڈریشن: ناشپاتی میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور یہ جسم کو ہائیڈریٹ رکھنے میں مدد کر سکتے ہیں، جو جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے کے لیے اہم ہے۔

ناشپاتی میں پائے جانے والے فلیوونائیڈز اور پولی فینول جسم میں درد اور سوزش کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ ناشپاتی میں پانی کی زیادہ مقدار اور قدرتی شکر جسم کو ہائیڈریٹ اور توانائی بخشنے میں مدد دے سکتی ہے، جو مخصوص قسم کے درد کو بھی کم کر سکتی ہے۔

امرود (Guava)



طبِ اہل بیتؑ میں امرود کے فوائد

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: امرود کھایا کرو۔ خدا کے حکم سے قلب کو جلا بخشتا ہے اور بدن کے مختلف درد اس کی بدولت زائل ہوتے ہیں۔ مکارم الاخلاق ج 1 ص (250)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: امرود کھانا معدہ کو مضبوط و طاقتور بناتا ہے۔ امرود خالی پیٹ اور بھرے پیٹ کھایا جاسکتا ہے۔ دل کی گھبراہٹ کو ختم کرتا ہے۔ (طب الائمہ ص

ایک شخص نے امام جعفر صادق علیہ السلام سے دل گرفتہ رہنے اور درد قلب کی شکایت کی تو آپ نے فرمایا: امرود کھاؤ ٹھیک ہو جاؤ گے۔ (طب الاممہ ص 107)

امرود کے میڈیکل و سائنس میں فوائد

امرود غذائیت سے بھرپور پھل ہے جس کے جسمانی صحت کے لیے متعدد فوائد ہیں۔ اس میں ہاضمہ کے مسائل اور دل کی دھڑکن میں مدد دینے کی صلاحیت بھی شامل ہے۔ امرود سے معدے اور دل کو فائدہ پہنچانے کے چند طریقے یہ ہیں۔

■ **ہاضمہ صحت:** امرود غذائی ریشہ کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو ہاضمہ کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ فائبر آنتوں کی حرکت کو منظم کرنے، قبض کو روکنے اور آنتوں کے فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش کو فروغ دینے میں معاون کردار ادا کرتا ہے۔ امرود ہاضمہ کے انزائمز (اماٹیز وغیرہ) سے بھی بھرپور ہوتا ہے جو کاربوہائیڈریٹس اور پروٹیز کو توڑنے میں مدد کرتا ہے۔

■ **سوزش مخالف خواص:** امرود میں اینٹی آکسیڈنٹس اور سوزش کم کرنے والے مرکبات ہوتے ہیں جو نظام انہضام میں سوزش کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ سوزش ہاضمہ کے مسائل کی ایک عام وجہ ہے جیسے چڑچڑاپن آنتوں کے سنڈروم (IBS)، آنتوں کی سوزش کی بیماری (IBD)، اور گیسٹرائٹس۔

■ **دل کی صحت:** امرود میں پوٹاشیم کی کافی مقدار ہوتی ہے، یہ معدنیات دل کی صحت کے لیے ضروری ہے۔ پوٹاشیم بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ امرود میں وٹامن سی جیسے اینٹی آکسیڈنٹس

بھی ہوتے ہیں جو دل کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔

■ تناؤ میں کمی: امرود میں میگنیشیم ہوتا ہے، جو جسم پر سکون اثرات کے لیے جانا جاتا ہے۔ تناؤ اور اضطراب دل کی دھڑکن کے بے ربط ہونے کا باعث بن سکتا ہے اور امرود کا استعمال ان علامات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

■ امرود وٹامن سی کا ایک موثر ذریعہ ہے۔ یہ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو جسم میں سوزش کو کم کرتا ہے۔ دائمی سوزش گھٹیا جیسی حالتوں میں درد کا باعث بن سکتی ہے اور ایسی غذائیں جن میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جیسے وٹامن سی اس درد کو کم کرنے میں مددگار ہے۔

■ امرود پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ بھی ہے، جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور ہائی بلڈ پریشر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر سر درد یا کسی اور جسمانی درد کا باعث بن سکتا ہے لہذا وہ غذائیں جو بلڈ پریشر کو متوازن رکھتی ہیں جسمانی درد میں کمی کا بھی باعث بنتی ہیں۔

امرود میں موجود غذائی ریشہ ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے اور قبض جیسی بیماری سے بچاتا ہے۔ ہاضمہ کے مسائل اکثر پیٹ کے درد کی بھی وجہ بنتے ہیں۔ ایسی غذاؤں کا استعمال جو ہاضمہ کو بہتر بناتی ہیں ان سے درد کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

آخروٹ



طبِ اہل بیتؑ میں آخروٹ کے فوائد

گردوں کو گرم کرتا ہے جو چیز طب اسلامی میں گردوں کو گرم کرتی ہے وہ گردوں کے لیے اچھی ہے اور قوت جنسی کو بھی بڑھاتی ہے

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

سردیوں میں آخروٹ کھاؤ گردوں کو گرم رکھتے ہیں۔ سردی کو ختم کرتے ہیں۔ گرمیوں میں کھانے سے پرہیز کریں اس سے جسم پر دانے نکلتے ہیں۔ (المحاسن ج 2 ص 524)

امام علی رضاعلیہ السلام فرماتے ہیں:

جس کو پیٹ میں شدید درد ہو یا مروڑ پڑ رہے ہوں وہ ایک آخروٹ لے اور باہر والے سخت چھلکے سمیت اسے گرم کر لے۔ اس کے بعد چھلکا اتار کر فوراً گرما گرم کھا لے۔ آرام آ

جائے گا۔ (طب الائمه ص 101)

(دل، شکم اور سر کے درد، مانگرن، دس سالہ سر درد اور بیماری عصبی کے لیے بھی یہ نسخہ بہترین ہے)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: اخروٹ و پنیر جمع ہو جائیں تو ان میں ہر ایک شفا ہے اور اگر جدا ہو جائیں تو ان میں ہر ایک بیماری ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 284)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: اجوائن و اخروٹ ملا کر کھاؤ۔ گردوں کو گرم رکھتے ہیں۔ بواسیر کو ختم کرتے ہیں اور معدہ کو مضبوط کرتے ہیں۔ (بحار الانوار ج 63 ص 198)

میڈیکل میں اخروٹ کے فوائد

گردوں کو گرم کرتا ہے (جو چیز طب اسلامی میں گردوں کو گرم کرتی ہے وہ گردوں کے لیے اچھی ہے اور قوت جنسی کو بھی بڑھاتی ہے۔)

اخروٹ و پنیر اکٹھے کیوں کھائیں میڈیکل سائنس ؟

پنیر میں کیلشیم اور اخروٹ میں فاسفورس ہوتا ہے۔

پنیر میں موجود کیلشیم کو جسم کے ذریعے جذب کرنے کے لیے فاسفورس کی ضرورت ہوتی ہے۔ گر پنیر کو اخروٹ کے ساتھ نہ کھایا جائے تو خون میں موجود کیلشیم دماغ میں موجود فاسفورس کا کچھ حصہ لے جاتا ہے جو کہ آخر کار ذہنی پسماندگی کا باعث بنتا ہے۔

پنیر میں ٹائرامین نامی مادہ ہوتا ہے جس کی زیادہ مقدار دماغی معذوری کا باعث بنتی ہے۔ اس مادے کے خلاف جنگ میں انسانی جسم ایک انزائم تیار کرتا ہے جو اس مادے کے اثر کو

ختم کر سکتا ہے۔ اس انزائم کی افادیت بڑھانے کے لیے جسم میں کاپر کی مقدار کو بڑھانا چاہیے اور اس کا واحد طریقہ یہ ہے کہ اخروٹ کے ساتھ پنیر کھایا جائے جو کہ کاپر کا بھرپور ذریعہ ہے۔

سر درد کے لیے اخروٹ کے فائدہ مند ہونے کی ایک ممکنہ وجہ اس میں میگنیشیم کی وافر موجودگی ہے۔ ایک ایسا معدن جو درد شقیقہ کی تعداد اور شدت کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اخروٹ میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز پائے جاتے ہیں، جن میں سوزش دور کرنے کی خصوصیات ہوتی ہیں۔ یہ جسم میں درد اور سوزش کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

■ اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات: اخروٹ اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتے ہیں، جیسے وٹامن ای اور پولی فینول جو جسم کو آکسیڈیٹو تناؤ سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ آکسیڈیٹو تناؤ نظام ہضم میں سوزش اور پیٹ میں درد کا سبب بن سکتا ہے۔ اخروٹ کا استعمال آکسیڈیٹو تناؤ کو کم کرنے اور اس درد کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اخروٹ میں پری بائیوٹک فائبر ہوتے ہیں، جو آنتوں میں فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش کرتے ہیں۔ ایک صحت مند گٹ مائیکرو بائیوم مناسب ہاضمے کے لیے ضروری ہے اور پیٹ کے درد کو کم کر سکتا ہے۔

■ **دل کی صحت:** اخروٹ دل کے لیے صحت مند غذائی اجزا جیسے اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے بھرپور ہوتے ہیں، جو خون کے بہاؤ کو بہتر بنا سکتے ہیں اور سوزش کو کم کر سکتے ہیں۔ صحت مند جنسی فعل کے لیے خون کا اچھا بہاؤ ضروری ہے

زنک: اخروٹ کئی ضروری وٹامنز اور معدنیات کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ زنک جو کہ جنسی صحت کے لیے اہم ہے۔ ٹیسٹوسٹیرون (Testosterone) کی پیداوار میں زنک شامل ہے اور مردوں میں صحت مند سپرم کی سطح کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

■ **میگنیشیم:** گردوں کے افعال کے لیے میگنیشیم بہترین ہے۔ یہ اخروٹ میں پایا جاتا ہے۔ میگنیشیم گردے کی پتھری کے خطرے کو کم کرنے اور گردے کی بیماری کے بڑھنے کو سست کرنے میں مدد کرتا ہے۔

■ **پوٹاشیم:** اخروٹ میں پوٹاشیم بھی بھرپور ہوتا ہے۔ جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں میں گردے کے نقصان کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

■ **وٹامن B6:** اخروٹ میں وٹامن B6 ہوتا ہے، جو گردے کی پتھری کے خطرے کو کم کرنے اور گردے کو نقصان سے بچانے میں تحفظ فراہم کرتا ہے۔

■ **وٹامن ای:** اخروٹ وٹامن ای کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جس میں اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات ہیں جو گردوں کو آکسیڈیٹو تناؤ سے بچا سکتی ہیں۔

■ **اومیگا 3 فیٹی ایسڈ:** اخروٹ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کے پودوں پر مبنی بہترین ذرائع میں سے ایک ہیں جو سوزش کو کم کر کے گردے کو نقصان سے بچانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اخروٹ میں اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کی مقدار بہت زیادہ ہے۔ اخروٹ اومیگا تھری فیٹی ایسڈز کا بہترین ذریعہ ہیں، جو دماغی صحت کے لیے ضروری ہیں۔ اومیگا 3 فیٹی ایسڈ دماغی افعال اور یادداشت کو بہتر بناتے ہیں۔

■ **پیٹ کا کینسر:** اخروٹ کا باقاعدگی سے استعمال معدہ کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یہ اخروٹ میں بعض مرکبات کی موجودگی کی وجہ سے ہو سکتا ہے، جیسے کہ پولیفینول اور فاسٹوسٹیروں، جن میں کینسر مخالف خصوصیات کو ظاہر کیا گیا ہے۔

■ **قوت مدافعت بڑھاتا ہے:** اخروٹ میں کئی غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو مدافعتی نظام کو بڑھانے میں مدد دیتے ہیں، بشمول وٹامن ای، سیلینیم اور زنک۔ یہ غذائی اجزاء جسم کو انفیکشن اور بیماریوں سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

انار



طبِ اہل بیتؑ میں انار کے فوائد

اس کی جھلی (سفید والی) کالی کھانسی، دمہ، ٹی بی، معدہ، کینسر اور رسولی کا بہترین علاج ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: انار کو اس کی سفید جلد کے ساتھ کھاؤ۔ کیونکہ اس سے معدہ صاف اور یاداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 354)

امام علی نقی علیہ السلام فرماتے ہیں: حجامت کے بعد انار کھاؤ۔ انار خون کے غلبہ کو ختم کرتا ہے اور جسم کو اندر سے صاف کرتا ہے۔ (بحار الانوار ج 59 ص 123، طب اللائمہ ص 59)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: انار ہر نبی کا پسندیدہ پھل تھا اور ہر نبی علیہ السلام اپنے ساتھ لایا۔ انار میں ایک دانہ بہشت کا ہوتا ہے۔ انار اکیلا کھائیں کسی کو ساتھ

شریک نہ کریں (الحاسن ج 2 ص 521)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں اندر کھاؤ خون کو زیادہ کرتا ہے جسم کو طاقت دیتا ہے
- (طب امام علی رضا ص 61)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں بچوں کو اندر کھلاؤ تا کہ جلدی جوان ہوں اور بولیں۔ (امالی طوسی، ج 1، ص 272)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں اپنے بچوں کو اندر کھلاؤ۔ تا کہ جلد جوان ہوں۔
(بحار، ج 64، ص 64، المحاسن، ج 2 ص 546)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں اندر کا جوس جسم کے اندرونی حصے کو صاف کرتا
ہے۔ (طب النبوی ص 29)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں اندر کھاؤ دل کو حیات بخشتا ہے۔ نفس کی اصلاح کرتا ہے
اور شیطانی وسوسوں کو دور کرتا ہے۔ (بحار الانوار ج 66 ص 156)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں جو شخص جمعہ کے روز نہار منہ اندر کھائے خدا اس کے دل
کو چالیس دن تک نورانی رکھتا ہے اگر دو کھائے تو ایک سو بیس دن تک نورانی رکھتا ہے
اگر تین کھائے تو ایک سو اسی دن اس سے وسواس شیطانی کو دور رکھتا ہے۔ (مصابح
المستفید - الشیخ الطوسی - الصفحة 287)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: پھلوں کی ایک سو بیس اقسام ہیں جن کا سردار اندر ہے
المحاسن، برقی، ج 2 ص 7821 و 539

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: انار کھانے سے مرد کے سپرم میں اضافہ ہوتا ہے

اور بچہ خوبصورت ہوتا ہے۔ (محاسن ، ج 2 ، ص 546)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں انار کے پودے کا دھواں کیڑے مکوڑوں کو ختم کر دیتا ہے

اصول کافی ج 6 ص 355 ، مکارم الاخلاق ، ص (545)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: انار کی لکڑی کیڑوں اور چھوٹے جانوروں کو بھگاتی ہے۔

(مکارم الاخلاق ، ص 545)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو انار کھائے اس کی جان صبح تک محفوظ رہتی ہے

(بحار الانوار ، ج 66 ، ص 164)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: انار کو اندر والی سفید جھلی کے ساتھ کھاؤ۔ کیونکہ وہ معدہ کی اصلاح اور حافظہ میں اضافہ کرتی ہے

(الکافی ، جلد 6 ، صفحہ 354 ، حدیث 12 عن صالح بن عقبہ ، المحاسن ، جلد 2 ، صفحہ 356 ، حدیث 2232 ، بحار الانوار جلد 66 ، صفحہ 160 ، حدیث 27 دانش نامہ احادیث پزشکی 318 / 2 :)

امام صادق علیہ السلام: جو کوئی ناشتہ میں انار کھائے وہ انار (اس کے دل کو چالیس دن

تک زندہ کردے گا) اس کا قلب نورانی رہے گا۔ (بحار الانوار، ج 66)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: انار کھاؤ۔ کیونکہ اگر انار کا ایک دانہ بھی تمہارے معدہ میں جاتا ہے بدن سے ایک بیماری کو زائل کرتا ہے۔ شیطانی وسوسوں کو ختم کرتا ہے۔ غذا کو ہضم کرتا ہے۔ (بحار الانوار ج 66 ص 164)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: انار کھاؤ۔ کیونکہ یہ پیٹ کو صاف اور نرم کرتا ہے، عمل انہضام کو بہتر کرتا ہے، کھانے کو ہضم کرتا ہے، اور منہ خدا کی تسبیح کرتا ہے (دل کی سختی کو دور کرتا ہے) (طب اللائمہ ص 134)

امام علی علیہ السلام: انار کو اس کی چربی کے ساتھ کھائیں۔ کیونکہ یہ معدہ کو صاف کرتا ہے۔ اور کسی مسلمان کے پیٹ میں (انار کا) ایک دانہ بھی نہیں آسکتا جب تک کہ وہ اسے روشن نہ کرے اور شیطان اور وسواس کو اس سے دور نہ رکھے۔ (مکارم الأخلاق، جلد 1، صفحہ 369، حدیث 1217 عن الإمام الصادق علیہ السلام، المحاسن، جلد 2، صفحہ 355، حدیث 2231)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: چار چیزیں مزاج کو اعتدال میں لاتی ہیں: سورانی انار، پکی ہوئی کھجور، بنفشہ اور کاسنی۔ (الخصال، صفحہ 249، حدیث 113، روضة الواعظین، صفحہ 340 و فیہ «السودای» «بدل» السورانی»، بحار الانوار جلد 62، صفحہ 221، حدیث 1 وج 66، صفحہ 124، حدیث 1، دانش نالہ احادیث پزشکی 310 / 2 :)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو شخص خالی پیٹ (صبح) انار کھائے گا اس کا دل چالیس دن تک روشن رہے گا

(الکافی ، جلد 6 ، صفحہ 354 ، حدیث 11 ، المحاسن ، جلد 2 ، صفحہ 357 ، حدیث 2240 کلاہما عن هشام بن سالم ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحہ 161 ، حدیث 35 دانش نامہ احادیث پزشکی 230 / 1 :)

رسول خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم: جو ایک پورا انار کھائے گا اللہ تعالیٰ اس کے دل کو چالیس راتوں تک روشن کر دے گا۔ مکارم الأخلاق ، جلد 1 ، صفحہ 371 ، حدیث 1224 عن ، بحار الأنوار ، جلد 66 ، صفحہ 165 ، حدیث 50 دانش نامہ احادیث پزشکی 308 / 2 :

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں

کھٹا اور میٹھا انار کھاؤ یہ انسان کو طاقت دیتا ہے اور خون کو زندہ کرتا ہے۔

(بحار الأنوار ، جلد 62 ، صفحہ 320 نقلًا عن طب الإمام الرضا علیہ السلام ، صفحہ 61 وفيہ» الإلمیسی «بدل «المُر» ، دانش نامہ احادیث پزشکی 316 / 2 :)

امام حسن عسکری علیہ السلام فرماتے ہیں: حجامت کے بعد میٹھا انار کھاؤ۔ خون کی گرمی کو کم کرتا ہے اور خون کو صاف کرتا ہے۔ (طب الأئمة لا.بی. بسطام، ص 59 ، بحار الأنوار، ج 62 ، ص 123 ، ح 52)

علی بن الحسین (ع): دو چیزیں ایسی ہیں جو پیٹ میں داخل نہیں ہوتیں جب تک کہ اسے خراب نہ کریں اور دو چیزیں اسے بہتر کرتی ہیں۔ جو دو چیزیں اسے بہتر کرتی ہیں وہ انار اور ٹھنڈا پانی ہے اور جو دو چیزیں اسے خراب کرتی ہیں وہ پنیر اور خشک گوشت ہیں۔ (نخال ص 936، الکافی ج 6 ص 314 ح 52)

امام صادق علیہ السلام: "امام صادق علیہ السلام نے انار کی تعریف کی اور فرمایا، انار بھوکے کو سیر کرتا ہے اور جو سیر ہو اس کی خوراک کو خوشگوار کرتا ہے۔ (الحسن ج2 ص540)
(823 ح)

روئے زمین پر کوئی پھل رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو انار سے زیادہ محبوب نہیں تھا اور خدا کی قسم جب انہوں نے انار کھائے تو یہ نہیں چاہتے تھے کہ کوئی ان کے ساتھ شریک ہو۔ (الحسن ج2 ص540 ح833)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: ہر انار میں ایک دانہ جنت کا ہوتا ہے۔ پس انار کو پورا کھاؤ (کسی کو ساتھ شریک نہ کرو) (الحسن ج2 ص542 ح838)

میڈیکل و سائنس میں انار کے فوائد

انار اینٹی آکسیڈنٹس اور پولی فینولک مرکبات سے بھرپور ہوتے ہیں جو انسانی جسم کو تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ انار میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹ کے ساتھ فعال اہم بائیو ایکٹیو مرکبات کو پینیکلاگینز، اینتھوسیاننز، اور ہائیڈرولیز ایبل ٹیننز کہا جاتا ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹ جسم کو detox کرتے ہیں۔ انار کے چھلکوں (اندر کی سفید جھیلی) میں زیادہ اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں۔ جو جسم کو زہریلے مادوں سے پاک رکھنے میں بہت مددگار ہیں۔ یہ کینسر جیسے موذی مرض کے خلاف لڑتے ہیں۔

عالمی تحقیقی ادارے نے دریافت کیا ہے کہ انار کے چھلکے میں کینسر کے خلاف کامیابی سے لڑنے کی صلاحیت موجود ہے۔ امریکن ایسوسی ایشن فار کینسر ریسرچ کا نفرنس میں اس کا انکشاف ہوا۔ طبی محققین کا کہنا تھا کہ انار کے عرق میں ایک ایسا عنصر دریافت ہوا ہے جو جلد کے کینسر سے بچنے کے لیے کارآمد ہے۔

معدے کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔

چھلکوں کے اندر ٹینس پائے جاتے ہیں جو آنتوں کی سوزش کو کم کرنے، بواسیر کی سوجن، آنتوں کی ممبرین کو مضبوط کرنے، اسہال کے دوران خون کو روکنے اور ہاضمہ کو بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈینٹ جسم میں زہریلے ایجنٹوں کا فعال انداز میں مقابلہ کرتے ہیں۔ لہذا انار کے چھلکے (اندر کی سفید جھلی) میں موجود اینٹی آکسیڈینٹ کے مواد کا استعمال جسم کو ڈی ٹاکسائی کرنے کے لئے کیا جائے تو بہترین نتائج سامنے آتے ہیں۔

انار کے چھلکے (اندر کی سفید جھلی) کا آبی عرق جسم کے اندر کا زہر ختم کرتا ہے۔ جسم میں موجود زہریلے مادوں سے لڑنے میں یہ بہت مفید ہے۔

انار کے چھلکے میں موجود اہم فینولک مادوں میں کٹیننز، فلیوونائیڈز، اور فینولک ایسڈ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ غذائی ریشہ اور دیگر حیاتیاتی مادے جیسے الکلائڈز، معدنیات، اور وٹامنز جیسے اجزاء آکسیڈیٹو بائیو مارکر کو بہتر بنا کر اور رد عمل والی آکسیجن پر جاتیوں کو صاف یا بے

اثر کر کے اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتے ہیں، ان کے وسیع افعال جیسے اینٹی سوزش، اینٹی کینسر، اینٹی بیکٹیریل، اور قلبی تحفظ میں مزید معاون ثابت ہوتے ہیں۔

اورول بیکٹیریا سٹڈی کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ دانتوں کے پھیلتے ہوئے بیکٹیریا کو کم کرنے، روکنے، پلاک، مسوڑھوں کی سوزش اور پیریڈونٹل بیماری بنیادی طور پر انفیکشن اور مسوڑھوں اور ہڈیوں کی سوزش کا نتیجہ ہے۔ انار کا عرق اس کے خطرے کو کم کرنے میں موثر کردار ادا کر سکتا ہے۔

انار کے جوس میں پولی فینولک مادوں کی نسبتاً زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ یہ دماغ پر مثبت اثر ڈال سکتے ہیں۔

انار پولیفینول اینٹی آکسیڈنٹس زبانی یادداشت کی کارکردگی اور فعال دماغی سرگرمی میں اضافہ کرتا ہے۔

انار اور انار کے جوس سے لطف اندوز ہونے سے آپ کے دماغ کو ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ملتا ہے اور اینٹی آکسیڈنٹس کی وافر مقدار کی بدولت انار کھانے کے لیے بہترین غذاؤں میں سے ایک ہے جب اسے دماغی صحت کو بڑھانے کے استعمال کیا جاتا ہے۔ جرنل آف ٹریڈیشنل اینڈ کمپلیمنٹری میڈیسن میں شائع ہونے والی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ انار میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ سطح الزائمر کے مرض میں مبتلا مریضوں کے علاج کے لیے

فائدہ مند ہے۔ کرنٹ الزائمر ریسرچ جریدے کے ایک تحقیقاتی مضمون میں لکھا ہے کہ انار کے جوس کا استعمال املائیڈز کی تشکیل کو روکتا ہے۔

(Amyloidosis (am-uh-loi-DO-sis) is a rare disease that occurs when a protein called amyloid builds up in organs. This amyloid buildup can make the organs not work properly. Organs that may be affected include the heart, kidneys, liver, spleen, nervous system and digestive tract)

- انار کا جوس پولی فینول سے بھرپور ہوتا ہے، جو یادداشت کو بہتر بنانے میں موثر ہے۔
- انار وٹامن کے، وٹامن سی، فائبر، پوٹاشیم اور پروٹین سے بھرپور پھل ہے۔ بہت سے دوسرے پھل ہیں جن میں آئرن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، لیکن خون کی کمی دور کرنے کے لیے انار کی سفارش کی جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انار میں وٹامن سی وافر مقدار میں پایاجاتا ہے۔

- خون کی مقدار بڑھانے کے لیے انار بہترین پھلوں میں سے ایک ہے۔ یہ آئرن، وٹامن اے، سی اور ای کا بھرپور ذریعہ ہے۔ اس پھل میں موجود ایسکوربک ایسڈ جسم میں آئرن کی مقدار کو بڑھاتا ہے جو خون کو منظم کرتا ہے۔ اپنی روزمرہ کی خوراک میں انار کو شامل کرتے ہی اپنے ہیموگلوبن میں اضافہ دیکھیں گے۔

■ انار کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ وہ انجیوٹینسن کنورٹنگ انزائم (ACE) کی سطح میں کمی لا کر بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ ACE ایک پروٹین ہے جو جسم میں خون کی نالیوں کے سائز کو کنٹرول کر کے بلڈ پریشر کو قابو میں رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

بچوں کو صحت مند رکھنے کے لیے غذائیت سے بھرپور پھل انار کا بڑھتی عمر کے ساتھ استعمال بہترین سمجھا جاتا ہے۔ یہ پھل وٹامن اے، سی، کے اور ای سے بھرپور ہوتا ہے جس میں اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات ہیں جو فری ریڈیکلز سے لڑنے میں مدد کرتی ہیں۔ اس میں فولک ایسڈ، پوٹاشیم، آئرن، فائبر، ضروری معدنیات اور وٹامن بی کمپلیکس بھی ہوتا ہے۔

■ اعلیٰ غذائیت اس پھل کو بچوں کے لیے ایک سپر فوڈ بناتی ہے۔ اپنے نو عمر بچوں کی خوراک میں چھ ماہ کی عمر سے انار کی کچھ مقدار ضرور شامل کریں۔ ابتدائی طور پر اسے جوس کی شکل میں دیا جا سکتا ہے۔ جب تک آپ کا بچہ ٹھوس غذا کھانے کے قابل نہ ہو جائے۔

آئرن، فولیٹ اور پوٹاشیم جیسے معدنیات کے ساتھ وٹامن سی اور ای غیر معمولی خصوصیات رکھتے ہیں۔ یہ قوت مدافعت کو بڑھا کر بچوں کو بیماریوں سے بچاتے ہیں۔

■ انار کا رس ہاضمہ کے مسائل جیسے قے، اسہال اور پیچش میں موثر ہے۔ انار بچوں کے لیے جوس کی شکل میں ہاضمہ کے مسائل جیسے پیچش اور اسہال کے علاج میں مدد کرتا ہے اور اس مسئلے کا سبب بننے والے بیکٹیریا سے لڑتا ہے۔

■ انار کے ایک پھل میں تقریباً چھ گرام فائبر ہوتا ہے جو قبض کے علاج کے لیے کافی ہے۔ یہ غذائی ریشہ آنتوں کے کیڑوں کو مارتا ہے۔

■ آنتوں کے کیڑے بچوں میں ایک عام مسئلہ ہیں۔ بچوں میں پیٹ کے کیڑے مارنے کا عمل ایک خاص عمر تک وقفے وقفے سے کیا جاتا ہے۔ بچوں کے لیے انار پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کا بہترین علاج ہو سکتا ہے۔ ایک ماہر آیوروید کا کہنا ہے کہ پھل کی anthelmintic خصوصیات ان طفیلیوں کو مارنے میں مدد کرتی ہیں جو چھوٹی یا بڑی آنت میں رہتے ہیں اور غذائی اجزاء کو کھانا کھلا کر تعداد میں بڑھتے ہیں۔

■ بخار کو کنٹرول کرتا ہے۔

انار کا رس بخار کا بہترین علاج ہے۔ یہ بچوں میں درجہ حرارت کو کم کرتا ہے اور بخار کے دوران ضائع ہونے والے غذائی اجزاء کو بھی بھر دیتا ہے۔ بچوں کے صحت مندانہ جسمانی فوائد کے لیے چھ ماہ کی عمر سے بچوں کی غذا میں انار کو شامل کرنا بہترین ہے۔

■ سردی اور کھانسی سے لڑتا ہے۔

اینٹی آکسیدنٹ خصوصیات کی وجہ سے یہ پھل بچوں کی کھانسی کے لیے ایک بہترین علاج ہے۔ کھانسی اور نزلہ سے چھٹکارے کے لیے انار کا رس ایک عدد کالی مرچ اور ادراک کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہئے۔

■ انار میں موجود فولک ایسڈ شکم مادر میں پرورش پاتے بچے (Fetus) کی ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچانے والے نیورل ٹیوب کے نقائص اور پیدائش سے قبل بچے کے ہونٹ پھٹنے سے روکتا ہے۔

■ انار میں اندر موجود فولک ایسڈ اور اینٹی آکسیڈنٹس جلد کی خوبصورتی کو برقرار رکھتے ہیں۔ انار کو اپنی خوراک کا حصہ بنانے سے حاملہ خواتین کو مناسب غذائیت حاصل ہوتی ہے اور جنین کی غذائی ضرورت بھی پوری ہو جاتی ہے۔ حمل کے دوران انار کے استعمال سے حاملہ کی جلد خوبصورت نظر آئے گی۔

پھلوں میں پائے جانے والے وٹامن سی، وٹامن ای، فولیٹ اور دیگر اینٹی آکسیڈنٹس کا استعمال اسپرم کی تعداد اور فعالیت کو بہتر بناتا ہے۔

انار کو طویل عرصے سے ایک سپر فوڈ سمجھا جاتا ہے کیونکہ اس میں اینٹی آکسیڈنٹ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو خون کی گردش کو بہتر بناتی ہے۔ امراض قلب کے خطرے اور سوزش کو کم کرتی ہے۔

■ انار کا رس بچہ دانی کو متحرک کر کے اور اسپرم کے معیار کو بہتر بنا کر بچے کے تخلیقی مراحل کو محفوظ بناتا ہے۔

■ انار میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

ہمارے جسم قدرتی طور پر آزاد ریڈیکلز پیدا کرتے ہیں، اور فری ریڈیکلز کی زیادتی کو آکسیڈیٹو سٹریس کہا جاتا ہے۔ آکسیڈیٹو تناؤ عورتوں اور مردوں کی جنسی صحت پر منفی اثر ڈالتا ہے۔ تناؤ، زہریلے مواد، اضافی شوگر اور پی سی او ایس وہ عوامل ہیں جو اس کا سبب بنتے ہیں۔

آکسیڈیٹو تناؤ کے اثرات کا مقابلہ اینٹی آکسیڈینٹ کرتے ہیں۔ ایسی غذا جو اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہو اسے زرخیزی اور زرخیزی کے علاج کے بہترین نتائج حاصل کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ غیر واضح بانجھ پن اور PCOS والی خواتین اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور غذاؤں سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔ جن خواتین کے بیضہ دانی میں اینٹی آکسیڈنٹس اکثر کم ہو جاتے ہیں انہیں اس کمی کو دور کرنے کے لیے انار کا استعمال کرنا چاہئے۔

وٹامن سی، وٹامن بی فائیو، پوٹاشیم اور فائبر سے بھرپور اس پھل کے سفید چھلکے اور پتلی اندر والی جلد بھی کھائی جاسکتی ہے بلکہ وہ پھل کا ہی حصہ ہوتے ہیں۔ اس پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس اور جراثیم کش خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں۔ یہ اینٹی کینسر ہے۔

■ خون کی کمی

انار میں وٹامن سی بہت زیادہ ہوتی ہے جو آئرن کو جذب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ ہیموگلوبن لیول کو بڑھانے اور خون کی کمی کو پورا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس میں موجود وٹامن اے، ای، سی اور ایسکوربک ایسڈ خون کو بڑھاتا ہے

■ خون کو صاف کرتا ہے اور رگوں کو کھولتا ہے

انار میں وٹامن سی کی موجودگی جلد کو خوبصورت بناتی ہے اور سورج کی شعاعوں کے مضر اثرات کو کم کرتی ہے۔ جوس کے اجزاء الیجک ایسڈ اور پیونی کلاجن جلد کی خرابی، ماحولیاتی عوامل، جلد کے لٹکنے، سیاہ دھبوں اور خشکی سے محفوظ رکھتے ہیں۔ پیونک ایسڈ بالوں کی جڑوں کو مضبوط بناتا ہے، جس کی وجہ سے بال گرنے میں کمی واقع ہوتی ہے

■ قوت مدافعت

انار میں وٹامن سی اور ای بیماریوں سے بچاتے اور انفیکشن سے لڑتے ہیں۔ یہ قوت مدافعت میں اضافہ کرتے ہیں۔

■ یادداشت

انار میں پولیفینول پایا جاتا ہے جو یادداشت میں اضافہ کرتا ہے

■ انار میں موجود فاسٹو کیمیکلز کو لیسٹرول اور بلڈ پریشر کم کرتے ہیں۔

انار میں پنک ایسڈ پایا جاتا ہے۔

■ اسپرم و جنسی طاقت

انار میں اینٹی آکسیڈینٹ ہوتے ہیں جو اسپرم کو بڑھانے میں مدد دیتے ہیں۔ انار خون کی نالیوں کو صاف کرتا ہے جس سے خون کی گردش زیادہ ہوتی ہے اور جنسی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ انار ٹیسٹوسٹیرون لیول کو بڑھاتا ہے

بدن کی رطوبت انزائم کو باہر نکلنے اور ہاضمہ میں مدد دیتا ہے۔ یہ بھوک کو زیادہ کرتا ہے

■ بچوں کے لیے انار

بچوں میں انفیکشن و کیڑے ان کی نشوونما میں رکاوٹ بنتے ہیں۔ انار ان رکاوٹوں کو ختم کرتا ہے۔

■ انار قوت مدافعت بڑھاتا ہے جس سے بچے بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

بچوں میں آئرن کی کمی کو بھی پورا کرتا ہے

■ خونی پیچش، لوزموشن، پیچش، اسہال

انار کے چھلکے کا پاؤڈر یا انار کے درخت کی کھال لے لیں دو چمچ پاؤڈر بنا کر کھائیں فوراً آرام آ جائے گا۔

انار کے چھلکوں کی چائے

دانت اور مسوڑوں میں درد و سوجن

انار کے چھلکوں میں نمک ڈال لیں اور پانی میں دس منٹ ابال کر اس کی کلیاں (غراے) کریں۔ اس سے دانت درد، سوجن دو سے تین دن میں ختم ہو جائے گی۔ اگر سرکہ موجود ہے دو چمچ سرکہ بھی ڈال لیں۔

انار کے چھلکوں کو خشک کر کے اس کی چائے استعمال کی جائے۔

دل اور خون کی بیماریوں، کینسر سے بچاؤ، نظام انہضام، معدہ اور جلد کی خوبصورتی کے لیے انار کا چھلکا فائدہ مند ہے۔

سیب



طبِ اہل بیتؑ میں سیب کے فوائد

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: سیب جادو کے اثر کو ختم کرتا ہے۔ زہر کے اثر کو ختم کرتا ہے۔ شدید بلغم کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس سے تیز فائدہ دینے والی کوئی چیز نہیں ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 357)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: ناشتہ میں سیب کھاؤ۔ معدہ کو پاک کرتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ص 173)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سیب کھاؤ، گرمی کو کم کرتا ہے، نکسیر آنے کو روکتا ہے اور بخار کا علاج ہے۔ (طب الائمه)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: دل کے لیے سب سے بہتر کوئی چیز ہے تو سیب ہے۔ سیب دل کو پاک کرتا ہے۔ (الحسن ج 2 ص 368)

زیاد بن مروان کہتا ہے میں مکہ میں تھا۔ لوگوں میں وباء پھیل گئی میں نے امام جعفر صادق علیہ السلام کو خط لکھا تو آپ نے جواب دیا لوگوں کو سیب کھلاؤ۔ وبا سے بچاتا ہے۔ انہوں نے ایسا ہے کیا اور وہ شفا یاب ہو گئے۔

(دعائم الاسلام ج 2 ص 148، المستدرک ج 16 ص 398)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جس کو زہریلا بچھو کاٹ لے اسے سیب کھلاؤ (سویق سیب)

(اصول کافی ج 6 ص 306 82)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: زہر کے لیے سیب سے زیادہ فائدہ مند کوئی دوا نہیں ہے۔

(الکافی، جلد 6، صفحہ 356، حدیث 7 دانش نالہ احادیث پزشکی 384 / 2 :)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: جب بھی سیب کھاؤ اسے سونگھ لو اس سے ہر درد و بیماری جسم سے باہر چلی جائے گی اور انسان کی روحانیت بھی مضبوط ہو گی۔ (بجاء الانوار ج 6 ص 175)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔ جادو، زہر اور دیگر بد اثرات کو سیب ختم کرتا ہے۔ اسی طرح کئی امراض اور بلغم کی زیادتی کا علاج ہے۔ (مکارم الاخلاق ج 1 ص 248)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سیب کھاؤ۔ سیب گرمی کو کم کرتا ہے۔ پیٹ کو سرد کرتا ہے اور بخار کو ختم کرتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 332)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر لوگوں کو سیب کی خاصیت کا علم ہوتا تو اپنے بیماروں کا علاج سیب کے علاوہ کسی اور چیز سے نہ کرتے۔ جان لو! کہ سیب خصوصاً دل کے لئے مفید ترین چیز ہے اور دل کو صاف کرنے کا باعث ہے۔

(طب الأئمة لابن بسطام، صفحہ 135 عن محمد بن مسلم وص 53، الکافی، جلد 6، صفحہ 357، حدیث 10، المحاسن، جلد 2 صفحہ 368، حدیث 2286)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں

جو شخص بیمار ہو جائے ڈاکٹر اسے پرہیز کرنے کا حکم دیتے ہیں، آپؑ نے فرمایا: لیکن ہم اہل بیتؑ سوائے کھجور کے پرہیز نہیں کرتے اور ہم سیب اور ٹھنڈے پانی سے اپنا علاج کرتے ہیں۔ الکافی، کلینی، ج 8 ص 291

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بخار کے مریضوں کو سیب دیں، سیب سے زیادہ مفید کوئی چیز نہیں۔

(الکافی، جلد 6، صفحہ 357، حدیث 10، المحاسن، جلد 2، صفحہ 368، حدیث 2287، طب الأئمة لابن بسطام، صفحہ 63، بحار الأنوار، جلد 62، صفحہ 93، حدیث 3 دانش نلہ احادیث پزشکی 238 / 2)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: سیب کئی چیزوں کے علاج کے لیے مفید ہے: زہر، حادو، یاگلین، اور بلغم کے لئے اس سے جلد اثر کرنے والی کوئی چیز نہیں ہے۔

(الکافی، جلد 6، صفحہ 355، حدیث 2، المحاسن، جلد 2، صفحہ 370، حدیث 2293، مکارم الأخلاق، جلد 1، ص 375، حدیث 1249، بحار الأنوار، جلد 66 ص 174، ح 29، دانش نامہ احادیث پزشکی 452 / 1):

حضرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں: سیب معدہ کو صاف کرتا ہے

(الکافی، جلد 6، صفحہ 357، حدیث 11 عن مسع بن عبد الملك عن الإمام الصادق علیہ السلام دانش نامہ احادیث پزشکی 1: 418 /)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سیب معدہ کو صاف اور خوشبودار کرتا ہے۔

(الکافی، جلد 6، صفحہ 355، حدیث 1، المحاسن، جلد 2، صفحہ 370، حدیث 2295 کلاہما عن إسماعیل بن جابر وح 2294 عن الحسن بن راشد عن الإمام الصادق علیہ السلام، الخصال، صفحہ 612، حدیث 10، تحف العقول، صفحہ 101)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سیب معدہ کو کھولتا ہے (معدہ سکڑ جاتا ہے)

(المحاسن، جلد 2، صفحہ 368، حدیث 2284، بحار الأنوار، جلد 62، صفحہ 93، حدیث 1 وح 66، ص 171، ح 20 دانش نامہ احادیث پزشکی 236 / 2):

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سوبق سیب کھاؤ۔ دماغ سے خون آنا (نکیسر) کو روکتا

ہے۔ (الکافی ج 6 ص 357)

میڈیکل و سائنس میں سیب کے فوائد و علاج

سیب میں فاسٹو کیمیکل اینٹی آکسیڈنٹس کی موجودگی موسمی نزلہ زکام، فلو اور دیگر بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔

سیب فائبر اور وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ ان میں اینٹی آکسیڈنٹس بھی ہوتے ہیں، جیسے وٹامن ای، اور پولیفینول جو اس پھل کے فوائد میں اضافہ کرتے ہیں۔

سیب میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس پھیپھڑوں، چھاتی اور ہاضمے کے کینسر خلاف موثر ثابت ہو سکتے ہیں۔ سیب پھیپھڑوں کو آکسیڈیٹو نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔

سیب کی جلد اینٹی آکسیڈینٹ کوئر سیٹن سے بھرپور ہوتی ہے، جو جسم کے مدافعتی نظام کو منظم کرنے اور سوزش کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ بروئیکل دمہ کی شدید حالت میں سیب کے استعمال سے فائدہ پہنچتا ہے۔

سیب کی باہر والی جلد میں کوئر سیٹن ہوتا ہے، ایک قسم کا پودے کا روغن فلاوونائڈ جو جسم کے مدافعتی نظام کو بڑھانے اور سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اسی لیے روایات میں پھلوں کو چھلکے سمیت کھانے کا حکم دیا گیا ہے۔

سیب قوت مدافعت کو بڑھا سکتے ہیں کیونکہ اس میں قوت مدافعت بڑھانے والا وٹامن سی ہوتا ہے۔

این سی بی آئی ہیلتھ ریسورس کے مطابق سیب میں فلیوونائڈز جیسے کوئر سیٹن اور روٹین شامل ہیں۔ یہ ایسے کیمیکل ہیں جو تناؤ کے وقت اپوپٹوس یا خلیوں کا خاتمہ کر کے کینسر کے ممکنہ اسباب میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ سیب ان قدرتی اینٹی آکسیڈنٹس کے علاوہ دیگر غذائی اجزاء

بھی فراہم کرتا ہے جو جسم کو صحت مند بنانے کے ساتھ ساتھ ہمارے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتے ہیں۔

سیب میں وٹامن سی کی بڑی مقدار ہوتی ہے، جو جسم کو انفیکشن اور بیماری پیدا کرنے والے بیکٹیریا اور وائرس سے لڑنے کے لیے خون کے سفید خلیے پیدا کرنے میں مدد دیتی ہے۔ قدرتی وٹامنز (جیسے وٹامنز A اور E)، معدنیات (جیسے پوٹاشیم اور کیلشیم)، اینٹی آکسیدنٹس اور دیگر غذائی اجزاء کے ساتھ، یہ سب آپ کے جسم کو نزلہ زکام سے لے کر کینسر تک ہر چیز سے بچنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں۔ حالیہ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سیب اتنا ہی کارآمد ثابت ہو سکتا ہے جتنا کہ نزلہ زکام سے لڑنے میں بہت سی اور دی کاؤنٹر ادویات ایسیڈ منیفین یا آئبوپروفین وغیرہ۔

سیب کھانے سے cavities کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ اس میں موجود فائبر کی زیادہ مقدار دانتوں کو صاف کرنے میں مدد دیتی ہے، جبکہ اس کی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات بیکٹیریا اور وائرس کو جسم میں انفیکشن سے روکتی ہیں۔ اس کے علاوہ تھوک کا محرک منہ میں بیکٹیریا کو دور رکھنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

سیب میں موجود فائبر کی وافر مقدار کے بہت سارے فوائد ہیں۔ یہ ہاضمے میں مدد دیتی ہے، آنتوں کو صحت مند اور محرک رکھتی ہے۔ قبض کو روکتی ہے۔ سیب کھانے سے معدے کو گیسٹرک اور ہاضمہ جو پیدا کرنے کے لیے بھی تحریک ملتی ہے، جس سے غذائی اجزاء کے موثر جذب کو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔

اوپائیو اسٹیٹ یونیورسٹی ویکسٹر میڈیکل سینٹر کی غذائی ماہر ایملی رائس آر ڈی کہتی ہیں سیب میں پیکٹین، فائبر کی ایک قسم ہے جو پری بائیوٹک ہے۔ یہ بڑی آنت کے مائکرو بائیوم میں آنتوں کے اچھے بیکٹیریا کو فیڈ کرتا ہے۔

سیب میں موجود پیکٹین اچھے بیکٹیریا کو کھلانے اور اسے نشوونما میں مدد دے کر آنتوں کو صحت مند رکھتا ہے، جس کے نتیجے میں آنتوں کی باقاعدہ حرکت اور قوت مدافعت میں اضافے جیسے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

سیب میں موجود پوٹاشیم بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔ کیونکہ یہ خون کی شریانوں کی دیواروں کو آرام دلاتا ہے اور تناؤ کو کم کرتا ہے۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ quercetin کے اینٹی آکسائیڈینٹ اثرات دماغ اور اعصاب کو آکسائیڈیٹو نقصان سے بچا سکتے ہیں اور ان چوٹوں کو روک سکتے ہیں جن کے نتیجے میں degenerative brain disease ہو سکتی ہیں، جیسے الزائمر (Alzheimer) یا پارکینسن (Parkinson)

سیب میں اچھی مقدار میں فائبر اور وٹامن سی ہوتا ہے۔ سیب وزن میں کمی لاتا ہے۔ وہ چند کیلوریز کی بھوک کو پورا کرتا ہے اور اس کے استعمال کو روزی دل کی بیماری اور دیگر قلبی امراض سے موت کے خطرہ کو مالتا ہے۔

پیکٹین کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہیں۔ یہ حل پذیر فائبر پھلوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ زیادہ مقدار میں فائبر کا استعمال ڈپریشن کی علامات کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

جب گٹ بیکٹیریا کی بات آتی ہے تو پیکٹین کے اضافی فوائد ہو سکتے ہیں۔ پیکٹین بھی ایک پری بائیوٹک ہے، ایک ایسا کھانا جو آپ کی آنتوں کے بیکٹیریا کی پرورش کرتا ہے۔

سائنسدان حالیہ برسوں میں گٹ اور دماغ کے درمیان قریبی تعلق کے بارے میں مزید دریافت کر رہے ہیں۔ ریسرچ ٹرسٹڈ سورس نے گٹ مائکرو بائیوم اور ڈپریشن کے درمیان مضبوط تعلق کا انکشاف کیا ہے۔

سیب میں موجود Quercetin آپ کے دماغ کو آکسیڈیٹو تناؤ کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچا سکتا ہے۔

یہ سیل کو پہنچنے والے نقصان کو روکنے میں بھی مدد کر سکتا ہے، اور جسم کی مزاحمت کو بڑھا سکتا ہے جس کی بدولت اس میں فلاوونائڈز کی زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ سیب میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار 1500 ملی گرام وٹامن سی کے برابر ہوتی ہے جو کہ بخار کو کم کرنے میں مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ سیب کے اندر موجود فولک ایسڈ اور وٹامن بی دل کی بیماری اور کینسر سے بھی بچاتا ہے۔

سیب میں فائبر موجود ہے جسے پیکٹین کہا جاتا ہے، جو کولیسٹرول کی سطح کو کم کر سکتا ہے۔ فالج کے علاج کے دوران اور صحت یابی کے لیے کم کولیسٹرول والی غذائیں کھانا بہت ضروری ہے کیونکہ یہ پلاک کی تعمیر کو روک سکتا ہے اور گردش کو بڑھا سکتا ہے۔ جب خون اور

آکسیجن پورے جسم اور دماغ میں آزادانہ طور پر بہتی ہے، تو فالج سے صحت یاب ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

سیب میں فائبر، وٹامن سی اور اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں۔

فائبر بلڈ پریشر کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے، جو دل کی بیماری کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

وٹامن سی ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو دوسرے اینٹی آکسیڈنٹس کے ساتھ ساتھ دل کی صحت کے کچھ پہلوؤں کی حفاظت میں ایک قابل اعتماد ذریعے کا کردار ادا کر سکتا ہے۔

فلیوونائیڈ اور پولی فینول نامی دو خاص اینٹی آکسیڈنٹس جو سیب کے پھل میں وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں دل کی صحت اور فالج سے بچنے کے لیے فائدہ مند ہیں۔ تحقیق نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ flavonoids کا براہ راست تعلق کوروناویروس کی بیماریوں سے ہے اور وہ لوگ جنہوں نے flavonoids کی کم مقدار استعمال کی ان کے دل کی بیماری میں مبتلا ہونے کا امکان ختم یا بالکل کم ہو گیا۔ سیب کی جلد میں کوراسٹین ہوتا ہے جو دائمی سوزش اور قلبی امراض کو روکنے میں مدد کرتی ہے۔ لہذا جب آپ سیب کھانا چاہتے ہیں تو بہتر ہے کہ چھلکا اتارے بغیر کھائیں بصورت دیگر آپ اہم غذائی اجزاء سے محروم ہو سکتے ہیں۔

مزید یہ کہ سیب میں حل پذیر اور ناقابل حل ریشے ہوتے ہیں۔ حل پذیر فائبر جیسا کہ پیکیٹین خون کی نالیوں کی دیواروں پر کولیسٹرول کے جمع ہونے میں رکاوٹ بنتا ہے اور دل

کی بیماری اور ایٹھروسکلروسیس کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ خون کی نالیوں کی دیواروں میں کو لیسٹرول بننے کی صورت میں دل کی طرف خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے اور یہ دل کی شریانوں کی بیماری کا باعث بن سکتا ہے۔

خراب خون کا کو لیسٹرول دل کی مختلف بیماریوں کا باعث ہے۔ پیکٹین جو کہ سیب کی جلد میں وافر مقدار میں LDL ہے خراب کو لیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پیکٹین خود کو کو لیسٹرول سے جوڑتا flavonoid ہے اور کو لیسٹرول کو ہاضمے کے ذریعے اپنے ساتھ لے جاتا ہے جس کے نتیجے میں ایل ڈی ایل کو لیسٹرول کم جذب ہوتا ہے۔ اسی طرح پارہ، سیسہ، بھاری دھاتوں اور دیگر آلودگیوں کو دور کرنے میں پیکٹین مدد کرتا ہے۔ سیب میں Phlorizin ہوتا ہے جو کہ flavonoid ہے اور صرف سیب میں پایا جاسکتا ہے۔ فلوریزن دمہ کے حملوں کو کم کرنے اور روکنے میں مدد دیتا ہے۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ سیب پھیپھڑوں کے بہتر کام کرنے میں مدد کرتا ہے۔

پارکنسن درحقیقت دماغ میں ڈوپامائن بنانے والے اعصابی خلیات کے ٹوٹنے کا نتیجہ ہے۔ سیب کے پھل میں اعلیٰ اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں۔ اینٹی آکسیڈنٹس فری ریڈیکلز کے خلاف لڑتے ہیں اور پارکنسن کی بیماری کا خطرہ کم کرتے ہیں۔

سیب کے پھل میں پیکٹین وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو کہ بلڈ شوگر کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ایک اچھی غذا سمجھا جاتا ہے۔ اپیل پیکٹین بلڈ شوگر کے جھولوں کو بھی کم کرتا ہے اور جسم کو درکار انسولین کی مقدار کو 35 فیصد تک کم کر کے ذیابیطس کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔

سیب کا پھل اور خشک کھانسی

خشک کھانسی کے علاج کے لیے بھی سیب فائدہ مند ہے۔ شہد اور ابلے ہوئے سیب کا مرکب خشک کھانسی کو ٹھیک کرنے کے لیے بہترین ہے اور پھیپھڑوں میں موجود بلغم کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

سیب کا پھل اور بخار

سیب میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور اسے جسم کی نمی، جسم کو ٹھنڈا کرنے، بخار اور درجہ حرارت کو کم کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ بخار کو کم کرنے کے لیے مریض کو پسا ہوا سیب دینا چاہیے۔

یونیورسٹی آف ایریزونا (University of Arizona) میں سائیکالوجی، میڈیسن، نیورولوجی، سائیکاٹری اور سرجری کے پروفیسر ڈاکٹر گیری ای شوارٹز کہتے ہیں "مصلحہ دار سیب کی بو مراقبہ کے ساتھ ساتھ بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول کرتی ہے۔"

سیب درد شقیقہ کو بھی کم کر سکتا ہے۔

کشمش و انگور



طب اہل بیتؑ میں کشمش کے فوائد

نبی ﷺ فرماتے ہیں:

جو کوئی نہار منہ اکیس دانے کشمش کھائے وہ تمام بیماریاں سے محفوظ رہے گا (دعائم الاسلام، ج 2 ص 148، الکافی ج 6 ص 301)

رسول اکرم ﷺ فرماتے ہیں:

منقہ کھایا کرو یہ صفرا اور بلغم کو ختم، ذہن کو محکم کرتی ہے۔ رنجیدگی اور تھکن کو ختم کرتی ہے۔ (بحار الأنوار، ج 66، ص 153)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: صبح نہار منہ اکیس دانے سرخ کشمش کھانا موت کے سوا

تمام بیماریوں کو جسم سے دُور کرتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ص 380)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: جو کوئی صبح ناشتہ سے قبل سرخ کشمش اکیس دانے کھائے گا ماسوائے موت کے بیمار نہیں ہو گا اگر خدا نے چاہا تو۔ (بحار الانوار ج 66 ص 152)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

کشمش روح کو تقویت بخشتا ہے، بیماری کو دور کرتا ہے، جسم کی حرارت کو بجھاتا ہے اور روح کو تازگی دیتا ہے۔ (بحار الانوار ج 63 ص 152)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:

کشمش کھائیں، جسم سے بلغم نکالتا ہے، اعصاب کو مضبوط کرتا ہے، کمزوری کو دور کرتا ہے، اخلاق کو اچھا کرتا ہے، روح کو تازہ اور غموں سے نجات دلاتا ہے۔ (بحار الانوار ج 66 ص 151)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: کشمش ضرور کھائیں۔ پتہ و جگر کو درست اور بلغم کو دور کرتی ہے۔ (آداب المتعلین ص 111)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کشمش کھاؤ، کیونکہ کشمش صفرا اور سوداء کو بجھاتی ہے اور بلغم کو ختم کرتی ہے اور جسم کو تندرست اور اخلاق کو اچھا بناتی ہے اور اعصاب کو تقویت دیتی ہے اور بیماری کو دور کرتی ہے۔

(مکارم الاخلاق، طبرسی 175)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: اللہ کا نام لے کر کشمش کھاؤ۔ یہ اعصاب کو تقویت دیتی ہے، بیماری کو دور کرتی ہے اور غصے کو بجھاتی ہے۔ یہ صفرا کو ختم کرتی ہے، اللہ

کو راضی کرتی ہے، بلغم کو دور کرتی ہے، منہ کو خوشبودار بناتی ہے اور رنگ کو خوبصورت اور خوشنما بناتی ہے۔ (الاختصاص، شیخ مفید، ص 124)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کشمش کھاؤ۔ کیونکہ یہ معدہ کو صاف کرتی ہے اور بلغم کو دور کرتی ہے اور اعصاب کو تقویت دیتی ہے اور تھکاوٹ کو دور کرتی ہے اور اخلاق کو بہتر بناتی ہے اور دل کو خوش کرتی ہے اور غم و غصہ کو دور کرتی ہے۔ (الخصال، شیخ صدوق، ص 344)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کشمش اعصاب کو مضبوط کرتی ہے، تھکاوٹ کو دور کرتی ہے اور دل کو خوش کرتی ہے۔ (الکافی، کلینی، ط اسلامیہ، ج 6 ص 352)

انگور



طب اہل بیتؑ میں انگور کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں حضرت نوع علیہ السلام نے خدا سے غم کی شکایت کی۔ خدا نے وحی نازل کی۔ سیاہ انگور کھایا کرو۔ غم کو برطرف کرتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ج 1 ص 249)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: انگور کو بیج سمیت کھایا کریں۔ خوشگوار اور مبارک ہوتا ہے

(بحار الأنوار، ج 66، ص 123، ح 15)

امام جعفر صادق علیہ السلام سے نقل ہوا ہے کہ

انبیاء علیہ السلام نے خداوند متعال سے غم و غصے کی شکایت کی تو خداوند متعال نے وحی کی کہ انگور کھاؤ۔

(اصول کافی ج 6، ص 351 ح 4)

میڈیکل و سائنس میں کشمش کے فوائد و علاج

کشمش میں مفید معدنیات جیسے آرن، کاپر، میگنیشیم اور پوٹاشیم کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ یہ معدنیات پی ایچ پیمانے پر الکلائن خصوصیات رکھتے ہیں اور معدے میں تیزابیت کی سطح کو متوازن رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

کشمش کو باقاعدگی سے کھانے سے دوسرے اسٹیکس کے مقابلے میں بلڈ پریشر جیسے قلبی خطرہ کے عوامل کو کم کیا جاتا ہے۔

کشمش میں سوڈیم کی مقدار کم ہوتی ہے اور یہ پوٹاشیم کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ ہے جو خون کی شریانوں کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔

■ کینسر کے خلیات سے لڑنا

کشمش اینٹی آکسیڈنٹ مرکبات کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ اینٹی آکسیڈنٹ جسمانی صحت کے لیے ضروری ہیں کیونکہ وہ جسم کو آزاد ریڈیکلز سے بچا سکتے ہیں۔

آکسیڈیٹو نقصان اور آزاد ریڈیکلز کینسر کی کئی اقسام، ٹیومر کی نشوونما اور عمر بڑھنے کے خطرناک عوامل ہیں۔

■ کشمش آنکھوں کی حفاظت کرتی ہے۔

کشمش کی ایک اور خاصیت آنکھوں کی صحت میں مددگار ہے۔ کشمش میں پولیفینول ہوتا ہے۔ اینٹی آکسیڈنٹ آنکھوں کے خلیوں کو آزاد ریڈیکل کے نقصانات سے بچاتے ہیں۔

یہ خصوصیت میکولر ڈیجنریشن اور موتیابند جیسے آنکھوں کے امراض سے حفاظت میں مدد کر سکتی ہے۔

■ کشمش ہاضمے میں معاون ہے۔

کشمش نظام انہضام کو صحت مند رکھنے میں مدد کرتی ہے کیونکہ یہ فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں، -

■ کشمش بینائی کو بہتر کرتی ہے۔

کشمش وٹامن اے، اے کیروٹینائیڈ اور بیٹا کیروٹین جیسے پولی فینولک فاسٹونیوٹریٹس سے بھرپور ہوتے ہیں جو آپ کی بینائی کو محفوظ رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔

یہ غذائی اجزاء آپ کی آنکھوں کی حفاظت کرنے میں مدد کرتے ہیں آزاد ریڈیکل ایکشن کو کم کر کے جو بینائی کو کمزور کرتا ہے اور پٹھوں کی کمزوری کے ساتھ ساتھ موتیابند کا سبب بنتا ہے۔

■ کشمش بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتی ہے

کشمش کم سوڈیم والی غذا ہے جس میں پوٹاشیم کی اچھی مقدار بھی ہوتی ہے، جو جسم میں سوڈیم کی مقدار کو متوازن رکھنے اور خون کی نالیوں کو آرام دینے میں مدد دیتی ہے۔

■ کشمش ہڈیوں کی مضبوطی کو بہتر کرتی ہے۔

کشمش کیلشیم سے بھرپور ہوتی ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہے۔

ہڈیوں کو مضبوط بنانے کے لیے بوران ایک اور اہم غذائیت ہے اور کشمش اس کا بھرپور

ذریعہ ہے۔

■ کشمش وزن میں کمی کے اہداف کی حمایت کرتی ہے۔

کشمش میں کیلوریز کم ہوتی ہیں اور یہ قدرتی طور پر میٹھی ہوتی ہے۔ وہ کیلوریز میں اضافہ کیے بغیر میٹھے کی خواہش کو پورا کرنے کے لیے بہترین ہیں۔

کشمش فائبر سے بھی بھرپور ہوتے ہیں۔ اس کی کم مقدار بھی خوراک کی جسمانی ضرورت کو دیر تک پورا رکھتی ہے۔ خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مددگار ہیں۔ زیادہ کھانے کی خواہش کو روکتے ہیں۔ اس طرح یہ وزن میں کمی کے اہداف کی حمایت کرتے ہیں۔

■ کشمش قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔

کیٹشیم، آئرن، اور وٹامن سی جو مدافعتی نظام کو فروغ دیتے ہیں اور انفیکشن سے لڑنے میں مدد کرتے ہیں۔

کشمش کی اینٹی سوزش اور اینٹی بیکٹیریل خصوصیات قوت مدافعت کو مضبوط کرتی ہیں جس کے باعث جسم کو انفیکشن کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

■ کشمش خون کی کمی کو روکتی ہے۔

خون کے سرخ خلیات کی تشکیل کے لیے آئرن سب سے ضروری عنصر ہے اور کشمش آئرن، کاپر اور وٹامنز سے بھرپور ہوتی ہے جو خون کے سرخ خلیات بنانے اور پورے جسم میں آکسیجن لے جانے کے لیے ضروری ہیں۔

■ کشمش گیس اور تیزابیت کو ٹھیک کرتی ہے۔

کشمش میں موجود پوٹاشیم اور میگنیشیم کی وافر مقدار تیزابیت کو کم کرنے کے لیے فائدہ مند ہے۔

کشمش کا باقاعدہ استعمال خون میں موجود غیر ضروری اور زہریلے مواد کا خاتمہ کرتا ہے جس سے گیس، پیٹ پھولنا، پھوڑے اور جلد کی بیماریوں جیسے دیگر امراض کم ہوتے ہیں۔

■ کشمش دانتوں کی خرابی کو روکتی ہے۔

کشمش میں موجود Oleanolic ایسڈ دانتوں کی خرابی کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

■ کشمش بانجھ پن کے مسائل کا علاج ہے۔

کشمش میں قدرتی شکر کی وافر مقدار ہونے کی وجہ سے یہ توانائی کے بوجھ کو چھوڑنے میں مدد کرتی ہے اور مردوں میں عضو تناسل کے امراض کے علاج میں مفید ہے۔

مزید برآں، کشمش میں ارجنائن ہوتا ہے، جو سپرم کی حرکت کو بہتر بنانے اور بانجھ پن کے علاج میں مدد کرتا ہے۔

■ کولیسٹرول کی سطح کو منظم کرتا ہے اور دل کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

کشمش کا باقاعدگی سے استعمال برے کولیسٹرول کو کنٹرول اور اچھے کولیسٹرول میں اضافہ کرتا ہے۔

اس کے استعمال سے دل کی صحت بہتر ہوتی ہے اور خون کے جمنے اور دیگر قلبی مسائل کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

■ جلد کی دیکھ بھال اور صحت مند بال

کشمش میں ریسویراٹرول (Resveratrol) کی موجودگی خون سے زہریلے خلیات کو نکال کر خون کو صاف کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جلد کے خلیات کو بھی نقصان پہنچنے سے روکا جاتا ہے اور جھریوں کی روک تھام میں مدد ملتی ہے۔

کشمش چمکدار بالوں کو برقرار رکھنے اور بالوں کے گرنے کے مسائل خاص طور پر فلیکنیس، کھوپڑی کی خارش اور خشکی کو روکنے میں مدد کرتی ہے۔

■ خون کی کمی کو روکیں۔

کشمش خون کی کمی کو روکنے میں کردار ادا کر سکتی ہے یہ آئرن، کاپر اور وٹامنز سے بھرپور ہیں جو خون کے سرخ خلیات بنانے اور پورے جسم میں آکسیجن لے جانے کے لیے ضروری ہیں۔

کشمش وٹامن بی اور سی سے بھرپور ہوتی ہے۔ اس میں پولی فینولک فاسٹونیوٹریٹس بھی ہوتے ہیں، جو مشہور سوزشی اینٹی آکسیڈنٹس کے لیے مشہور ہیں۔ کشمش کی اینٹی بیکٹیریل نوعیت بیکٹیریا کو مار کر بخار کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

کشمش میں موجود پوٹاشیم بوران جسم کو اوسٹیوپوروسس نامی پرانی بیماری سے بچا سکتا ہے۔ کشمش کے پانی میں کیلشیم، بوران، پوٹاشیم اور مائیکرو نیوٹریٹس کی مناسب مقدار ہماری ہڈیوں کو مضبوط اور صحت مند بناتی ہے۔

جراثیم کش، اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی بائیوٹک خصوصیات **Phytonutrients Phenolic** کشمش میں زیادہ ہیں۔ کشمش کا پانی وائرل اور بیکٹیریل انفیکشن سے لڑ سکتا ہے، اس لیے اس معجزاتی مشروب کو اپنے روزمرہ کے معمولات میں شامل کرنے کی کوشش کریں۔

کشمش کے پانی میں بہت سارے صحت بخش کاربوہائیڈریٹس اور قدرتی شکر ہوتے ہیں جو ہمارے جسم کو توانائی فراہم کرتے ہیں۔ خشک انگور کا پانی پروٹین اور دیگر ضروری غذائی اجزاء کو جذب کرنے کے ساتھ ساتھ دیگر انرجی ڈرنکس کا بہترین متبادل ہو سکتا ہے کیونکہ اس مصنوعی ذائقے یا اضافی چینی شامل نہیں ہوتی۔ لہذا اپنی توانائی کو بڑھانے کے لیے ورزش سے پہلے سیاہ کشمش کا پانی پینا شروع کر دیں۔

انگور کے مرکبات ڈائی ہائیڈرو کیفیک ایسڈ DHCA اور (gluc-Mal (glucoside-O- 3M) ڈپریشن کو ختم کرنے کی قدرتی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہ سوزش اور plasticity synaptic کو ماڈیول کر کے کام کرتے ہیں۔

کشمش چھوٹی ہے لیکن ان میں موجود پوٹاشیم کے اثرات بڑے ہیں۔ پوٹاشیم صحت مند اعصابی نظام اور خوش مزاج کا باعث ہے۔

■ کشمش نیند کے لیے اچھی ہے۔

ناکافی نیند یا بے خوابی کے شکار افراد کشمش لے سکتے ہیں۔ وہ ہائی بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ کشمش کا باقاعدہ استعمال جسم کے تناؤ کو کم اور پُر سکون نیند کے لیے دماغ کی مدد کرتا ہے۔ کشمش میں سوڈیم کم مقدار جبکہ پوٹاشیم بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے، جس سے کشمش ایک اچھا صحت بخش ناشتہ بن سکتا ہے۔

کشمش کا ایک چھوٹا سا ڈبہ آپ کی یومیہ آئرن کی ضرورت کا چار فیصد پورا کرتا ہے، ساتھ ہی ساتھ وافر مقدار میں میگنیشیم، بی 6 اور وٹامن سی بھی ہے۔

پوٹاشیم خون کی نالیوں میں پیدا ہونے والے تناؤ کو کم کرتا ہے۔ کشمش میں موجود غذائی ریشہ خون کی شریانوں کی سختی کو کم کرتا ہے جو ہائی بلڈ پریشر سے نجات کا باعث بنتا ہے۔

کشمش میں فینول ہوتا ہے۔ فینول ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو جلد کے خلیوں، کو لیجن اور ایلسٹن کو آزاد ریڈیکلز کے خلاف نقصان سے روکتا ہے اور اس طرح عمر بڑھنے کی علامات جیسے جھریوں، باریک لکیروں اور جلد کے دھبوں کے نمودار ہونے میں رکاوٹ بنتا ہے۔

کشمش میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جلد کو چمکدار بناتے ہیں اور اسے خراب ہونے سے روکتے ہیں۔

کشمش میں ریسویرائٹول ہوتا ہے جو خون سے زہریلے خلیوں کو نکال کر خون کو صاف کرتا ہے۔ یہ جسم میں خون کے سرخ خلیات کی پیداوار کو بھی بڑھاتا ہے جس سے جلد صاف اور چمکدار ہوتی ہے۔

کشمش میں بالوں کے لیے موزوں غذائی اجزاء جیسے وٹامن بی، آئرن، پوٹاشیم اور اینٹی آکسیڈنٹس کی بڑی مقدار ہوتی ہے جو بالوں کی حالت کو بہتر بنانے کے لیے ضروری ہیں۔

■ بالوں کے لیے کشمش کے چند فوائد یہ ہیں۔

یہ چھوٹی چھوٹی غذائیں آئرن سے بھرپور ہوتی ہیں جو صحت مند بالوں کے لیے ضروری ہے۔ آئرن جسم میں دوران خون کو بہتر بناتا ہے اور بالوں کے فولیکلز کو متحرک کرتا ہے اور اس کے نتیجے میں بال صحت مند اور مضبوط رہتے ہیں۔ آئرن کی صحیح خوراک حاصل کرنے کے لیے روزانہ مٹھی بھر کشمش کھانے کی کوشش کریں۔

کشمش میں کچھ فاسٹونیوٹرینٹس جیسے اولیانولک اور لینولک ایسڈ میں اینٹی بیکٹیریل خصوصیات ہو سکتی ہیں۔ یہ اثر ہمارے منہ میں تختی بنانے والے بیکٹیریا کو محدود کر سکتا ہے۔

یہ اینٹی آکسیڈینٹ صحت مند پی ایچ کی سطح کو برقرار رکھنے میں بھی مدد کرتے ہیں۔ یہ ہمارے لعاب کو تیزابیت بننے سے روک سکتا ہیں۔

کشمش میں موجود وٹامن اے اور ای جلد کی بیرونی تہوں میں نئے خلیات کی نشوونما میں مدد کرتے ہیں۔

■ سورج سے حفاظت:

کشمش میں موجود فاسٹو کیمیکلز جلد کو سورج کی روشنی سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ کشمش میں موجود امینو ایسڈ جلد کی صحت کی بحالی میں مدد کرتے ہیں اور سورج کی روشنی کے خلاف حفاظتی رکاوٹ کے طور پر کام کرتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈینٹس عمر بڑھنے جیسے قدرتی عوامل اور عام طرز زندگی کی وجہ سے سیل کو پہنچنے والے نقصانات کو روکتے ہیں۔ کشمش میں موجود کچھ زیادہ طاقتور اینٹی آکسیڈینٹس کو فاسٹونیوٹرینٹس کہا جاتا ہے۔ ان مرکبات کو ذیابیطس، آسٹیوپوروسس اور کینسر جیسے دائمی حالات کے خطرے کو کم کرتے ہوئے دیکھا گیا ہے۔

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ فاسٹونیوٹرینٹس میں سوزش، درد سے نجات اور دماغی حفاظتی خصوصیات بھی ہو سکتی ہیں۔

کیلشیم، آئرن، اور وٹامن سی مدافعتی نظام کو فروغ دیتے ہیں اور انفیکشن سے لڑنے میں مدد کرتے ہیں۔

کشمش کی سوزش اور اینٹی بیکٹیریل خصوصیات آپ کی قوت مدافعت کو مضبوط کرتی ہیں، اس طرح آپ کے جسم کو انفیکشن کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

■ جگر کو Detoxify کرتا ہے۔

کشمش کا پانی پینے سے جسم کو تمام نقصان دہ زہریلے مادوں کو باہر نکالنے میں مدد ملتی ہے۔ یہ مشروب جگر کے بائیو کیمیکل عمل کو بہتر بناتا ہے اور آپ کے جگر کو صاف کرنے میں مدد دیتا ہے۔

کشمش کا پانی جگر کی صفائی میں اہم کردار ادا کرتا ہے کیونکہ یہ امینو ایسڈز سے بھرا ہوتا ہے جو ہمارے جسم کے لیے توانائی پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے۔

■ اینٹی آکسیڈینٹ کا قدرتی ذریعہ

کشمش کے پانی میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈینٹس اور بائیو فلاوونائیڈز جگر کے افعال کو تیز کرتے ہیں اور اسے نقصان دہ زہریلے مادوں سے نجات دلاتے ہیں اور آزاد ریڈیکل سرگرمیوں سے بچاتے ہیں۔

کشمش میں فائبر کی مناسب مقدار جگر سے زیادہ صفرا نکالتی ہے۔

کشمش میں پوٹاشیم اور میگنیشیم کی اعلیٰ سطح ہوتی ہے جو تیزابیت کو کم کرتی ہے۔ روزانہ کشمش کا استعمال اچھارہ کو کم کرتا ہے اور یہ قدرتی دوا میڈیکل سٹورز پر دستیاب انٹیسڈز (Anticids) سے بہتر ہے۔ اس سے خون میں ان زہریلے مواد کی سطح ہے کم ہو جاتی ہے جو گیس کی کیفیت یا اچھارہ کا باعث بنتے ہیں۔

کشمش میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور پوٹاشیم ایک قدرتی ویسوڈیلٹر ہے جو ہماری خون کی شریانوں کو آرام دیتا ہے، دوران خون کو بہتر بناتا ہے اور اس طرح ہائی بلڈ پریشر سے نجات دلاتا ہے۔

انجیر



طبِ اہل بیتؑ میں انجیر کے فوائد

انجیر کا ذکر روایات اور قرآن میں موجود ہے اس کے بے شمار فوائد ہیں۔

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

انجیر کھاؤ منہ کی بدبو کو زائل کرتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بالوں کو گرنے سے روکتا ہے۔ بیماریوں کو باہر نکالتا ہے۔ (المحاسن ج2 ص524)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: انجیر کھاؤ۔ نالیوں اور رگوں کو نرم کرتا ہے قونج (بڑی آنت کی انقباض) کے لیے مفید ہے۔ دن کو زیادہ کھائیں رات کو کم کھائیں کیونکہ یہ آرام دہ نیند کو روکتا ہے

(طب اللامئہ لابن البیضا، ص / 137 بحار الانوار ج66، ص186)

نبی ﷺ فرماتے ہیں :

تازہ اور خشک انجیر کھاؤ، جنسی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ بواسیر کو ختم کرتا ہے۔ نقرس ، ہاتھوں اور پاؤں کی سردی کے لیے مفید ہے۔ (مکارم الاخلاق ص173)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: انجیر کھاؤ، منہ کی بدبو کو ختم ، دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ یہ بالوں کو اگاتا اور بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

(الکافی، ج6، ص358، ح / 1 المحاسن، ج2، ص372، ح / 2298 بحار الانوار، ج66، ص185، ح2)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: انجیر کھاؤ، قبض کے لیے فائدہ مند ہے۔ زیادہ تر دن کو کھاؤ۔ (طب الائمه ص 89)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: انجیر کھاؤ، اگر کوئی کہے کہ کوئی پھل جنت سے زمین پر آ سکتا ہے تو میں کہوں گا کہ یہی وہ ہے کیونکہ یہ بلاشبہ جنت کا میوہ ہے۔ کیونکہ جنت کے پھل میں بیج نہیں ہوتے اس میں بھی بیج نہیں ہیں۔ اس لیے اسے کھاؤ۔ یہ بواسیر کو ختم کرتی ہے اور گنٹھیا (جوڑوں کا درد) میں مفید ہے۔

(مکارم الاخلاق، ج 1، ص 376، ح / 1251 بحار الانوار، ج 66، ص 186، ح / 4 الفردوس ج 3، ص 243، ح / 4716 کنز العمال، ج 10، ص 44، ج 28180)

نبی صلی علیہ والہ السلام فرماتے ہیں: انجیر، تازہ اور خشک کھائیں؛ کیونکہ یہ جماع (قوت جنسی) کی قوت کو بڑھاتا ہے بواسیر کو ختم کرتا ہے اور نقرس (جوڑوں میں درد، ہاتھوں و پاؤں میں سردی) نزلہ زکام کے علاج میں مفید ہے۔

(مکارم الاخلاق، ج 1، ص 377، ح / 1254 بحار الانوار، ج 66، ص 186، ح 6)

امام علی رضا علیہ اسلام فرماتے ہیں: انجیر کو لگاتار کھانے سے جسم میں جوئیں پڑ جاتی ہیں۔ (رسالہ ذہبیہ، ص 29)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: جو شخص یہ چاہتا ہے کہ اس کا دل نرم ہو یعنی اس کے دل کی سختی (قساوت قلب) ختم ہو جائے اسے چاہیے کہ ہر وقت انجیر کھائے۔ (مکارم الاخلاق، ص 173)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: حضرت حزقیل علیہ السلام کو جگر میں زخم ہو گیا۔ اللہ سے شکایت کی۔ اللہ نے وحی نازل کی۔ انجیر کے شیرہ (دودھ) کو جگر کے اوپر لگائیں۔ آپ نے ایسا ہی کیا ٹھیک ہو گئے۔ (جگر کے زخم و ٹیومر کے لیے بہترین ہے۔ باہر انجیر کے دودھ کو مل لیں)۔

(الحسن ج 2 ص 553 ح 902)

میڈیکل میں انجیر کے فوائد

جنسی طاقت میں اضافہ

انجیر امینو ایسڈ کا عمدہ ذریعہ ہیں جو کہ libido میں اضافہ کرتا ہے جس سے جنسی طاقت بڑھ جاتی ہے۔ یہ مردوں اور خواتین دونوں کو بانجھ پن سے تحفظ دیتا ہے۔ طبی سائنس کے مطابق اس پھل میں موجود منرلز ان ہارمونز کے لیے ضروری ہیں جو بانجھ پن سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

■ ہڈیوں اور جوڑوں میں درد

کیلشیم اور پوٹاشیم دونوں کا ایک بہترین ذریعہ انجیر ہیں۔ پوٹاشیم اور کیلشیم ہڈیوں کی نشو و نما کے لیے ضروری ہیں۔

کیلشیم والی خوراک کھائیں جو خون کی سطح کو برابر رکھے اور ہڈیوں کو مضبوط بنائے

انجیر ہڈیوں کی کمزوری یا آسٹیو پوروسس کا بہترین علاج ہے اور جوڑوں میں سوجن و درد کو ختم کرتا ہے

■ بواسیر کے خلاف مفید

انجیر قدرتی فائبر سے بھرپور ہے جو کہ بواسیر کے حوالے سے مددگار ثابت ہوتا ہے اور قبض کشاء ہے

■ جسمانی توانائی اور اعصاب کے لیے

انجیر میں وٹامن بی کمپلیکس قدرتی موجود ہوتا ہے جو کہ اعصاب اور جسمانی توانائی کے لیے انتہائی ضروری ہوتا ہے۔ وٹامن بی کمپلیکس کی کمی ہیموگلوبن کی مناسب مقدار نہ بننے کا باعث بنتی ہے، جس کے نتیجے میں جسم تھکاوٹ کا جلد شکار ہوتا ہے جبکہ اکثر سر بھی چکرانے لگتا ہے۔

■ معدہ کے لیے

انجیر کا استعمال معدے کے تیزاب کو الکی میں بدل دیتا ہے تو جن افراد کو معدے کے امراض جیسے تیزابیت، بد ہضمی اور مرض کروہن کا سامنا ہوتا ہے، ان کے لیے انجیر کھانا فائدہ مند ہوتا ہے۔

■ جلد کی دیکھ بھال

انجیر میں وٹامن "C" اور کیلشیم کی وافر مقدار ہوتی ہے جلد کو نرمی اور تازگی بخشتی ہے۔ یہ عناصر اینٹی آکسیڈنٹس کے طور پر کام کرتے ہیں اور عمر کے بڑھنے کے ساتھ جلد پر جھریاں پڑنے سے روکتے ہیں اور جلد کو تروتازہ رکھتے ہیں۔

■ بلڈ پریشر کو کنٹرول اور رگوں کو نرم کرتا ہے

اس پھل میں پوٹاشیم کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے جو فشار خون کو کم کرنے کیلئے بہترین ہے۔ پوٹاشیم خون کی شریانوں کو کھولتا ہے۔ یہ شریانوں اور رگوں پر دباؤ میں کمی لاتا ہے اور دل کی صحت کو تحفظ دیتا ہے۔

■ بالوں کی نشو و نما

انجیر میں ایسے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو بالوں کی نشو و نما کے لیے ضروری ہیں ، جیسے میگنیشیم اور وٹامن سی اور ای ، جو بالوں کی نشو و نما میں مدد دیتے ہیں۔ اس پھل موجود غذائی اجزاء جسم میں خون کی گردش کو تیز کرتے ہیں جو بالوں کی نشو و نما کے لیے ضروری ہے

■ پٹھوں کی مضبوطی کے لیے

جسمانی توانائی اور اعصاب کے لیے : انجیر میں قدرتی وٹامن بی کمپلیکس موجود ہوتا ہے جو کہ اعصاب کے لیے انتہائی ضروری ہوتا ہے، اسی طرح وٹامن بی جسمانی توانائی کے لیے بھی بہت ضروری ہے کیونکہ اس کی کمی ہیموگلوبن کی مناسب مقدار نہ بننے کا باعث بنتی ہے، جس کے نتیجے میں جسم جلد تھکاوٹ کا شکار ہو جاتا ہے اور اکثر سر بھی چکرانے لگتا ہے۔

■ منہ کی بدبو

چونکہ انجیر اینٹی بیکٹریل ہے اور وٹامن سی اس میں ہوتی ہے جو بیکٹیریا کی افزائش کو روکنے کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ جو منہ کو خوشبودار بناتی ہے۔

وٹامن سی بہت سے مسوڑوں کے انفیکشن سے بھی بچاتی ہے، جو بالآخر سانس کی بدبو کو کم سے کم کرنے کا باعث بنتی ہے۔

■ ہاتھ پاؤں کا سرد ہو جانا

ہاتھ و پاؤں کا زیادہ سرد ہونا اکثر خون کی گردش میں کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ سردیوں میں موسم کی شدت کے ساتھ خون جم جانے کا خدشہ رہتا ہے۔ انجیر خون کی گردش کو تیز کرتا ہے اس کے استعمال سے ہاتھ پاؤں سرد ہونے سے بچ سکتے ہیں۔

■ دانتوں کے لیے

کیلشیم دانتوں کے لیے بہت اہم ہے۔ انجیر میں کیلشیم ہوتا ہے جو دانتوں کی غذا ہے، کیلشیم انجیر میں پایا جاتا ہے۔

■ بیماریوں سے دور

انجیر میں وٹامن سی ہوتی ہے جس سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے جس سے انسان بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے

■ انجیر اور دل

انجیر بلڈ پریشر اور خون کی چربی کی سطح کو بہتر بنا سکتا ہے ، جو آپ کی عصبی صحت کو بہتر بنانے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے

■ قبض کشاء

فائبر آنتوں کی نقل و حرکت کو بہتر بناتا ہے اور قبض کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ انجیر کے تین ٹکڑوں میں 5 جی فائبر ہوتا ہے۔ انجیر کے پھلوں میں موجود سب سے اہم فائبر سیلولوز پانی کے مقدار اور بلک میں اضافہ کر کے پاخانہ کے اخراج کو بڑھاتا ہے۔ انجیر میں موجود فائبرز آنتوں کی حرکت کے لیے ضروری ہیں اور وٹامن بی 6 نظام انہضام کے لیے فائدہ مند ہے

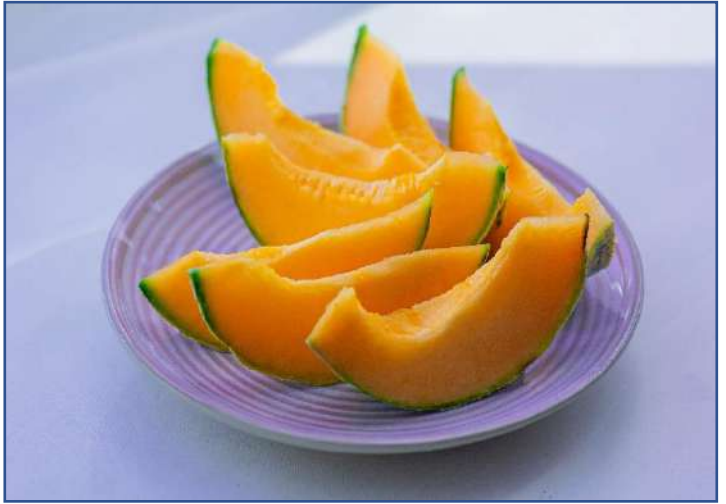
ٹیسٹوسٹیرون کی ترکیب کے لیے انجیر میں موجود زنک ضروری ہے۔ جن مردوں میں زنک کی کمی ہے ان میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کم ہو سکتی ہے۔ تاہم انجیر زنک سے بھرپور ہوتے ہیں اور ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو قدرتی طور پر بڑھانے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔

انجیر میں اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ سطح اور ضروری غذائی اجزاء اور معدنیات شامل ہیں۔ یہ سپرم کی حرکت اور گنتی کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس لیے سپرم کی تعداد بڑھانے میں انجیر ناقابل یقین حد تک فائدہ مند ہیں۔

■ کینسر سے بچاتا ہے۔

انجیر میں موجود فائبر آزاد ریڈیکل اور بڑی آنت میں کینسر پیدا کرنے والے دیگر اجزاء کو ختم کرنے میں خاص طور پر مدد دیتے اور صحت مند آنتوں کو متحرک رکھتے ہیں۔ انجیر فینول اور اومیگا فیٹی ایسڈ جیسے حیاتیاتی مرکبات کا ایک بڑا ذریعہ ہیں اور یہ جلد، بڑی آنت اور چھاتی کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ لہذا کینسر کو دور رکھنے کے لیے انجیر کو باقاعدگی سے کھانا شروع کریں۔

خربوزہ و تربوز



طبِ اہل بیتؑ میں خربوزہ اور تربوز کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: خربوزہ کھاؤ۔ دانتوں کو سفید کرتا ہے۔ منہ کو خوشبودار بناتا ہے اور دل کو پاک کرتا ہے۔ (دروس الشہید، ص 290 طب اللہ ص 27)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: نہار منہ خربوزہ کھانے سے فالج ہوتا ہے۔ (اصول کافی

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: خربوزہ کھاؤ۔ یہ پھل بھی ہے، غذا بھی ہے۔ دانتوں کو صاف کرتا ہے۔ غذا کو ہضم کرتا ہے۔ قوت باہ کو زیادہ کرتا ہے۔ مثانہ کو صاف کرتا ہے اور اس کے استعمال سے پیشاب زیادہ آنے لگتا ہے

(دروس الشہید، ص 290 طب النہمہ ص 27، طب النبی) ص (8، بحار الانوار، ج 62، ص 297؛ الفردوس،

ج 3)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: خربوزہ مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے۔ (مکارم الاخلاق، طبری، ص 185)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو خربوزہ پسند تھا کیونکہ اس میں دس خصوصیات ہیں: یہ غذا ہے۔ یہ ایک پانی ہے۔ صاف کرنے والا ہے۔ یہ خوشبودار ہے۔ مثانہ کو صاف کرتا ہے۔ پیٹ دھوتا ہے۔ آب کمر (منی) کو وافر بناتا ہے۔ یہ جنسی قوت کو بڑھاتا ہے۔ یہ سردی کو دور کرتا ہے اور جلد کو صاف اور نرم کرتا ہے۔

(طب النبی صلی اللہ علیہ وسلم، ص 8، بحار الانوار، ج 62، ص 297؛ الفردوس، ج 3، ص 138، ح 4371 اور کنز العمال، ج 10، ص 46، ح

28288)

پیغمبر صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:

خربوزے کو اپنے دانتوں سے کاٹ کر کھائیں، کیونکہ یہ ایک بابرکت، خوشگوار پھل ہے، جو منہ کو صاف کرتا ہے اور دل کو پاک کرتا ہے۔ یہ دانتوں کو سفید کرتا ہے، خدا کو

راضی کرتا ہے، اس کی خوشبو عنبر سے ہے اور اس کا پانی کوثر سے ہے، اس کا گوشت پردیس سے ہے، اس کی لذت جنت سے ہے اور اسے کھانا عبادت ہے۔

(طب النبی ص 8 و بحار الانوار، ج 62، ص 296)

میڈیکل سائنس میں خربوزہ اور تربوز کے فوائد و علاج

خربوزہ تقریباً 90 فیصد پانی پر مشتمل ہوتا ہے جس میں الیکٹرولائٹس جیسے پوٹاشیم، میگنیشیم، سوڈیم اور کیلشیم پائے جاتے ہیں۔

بیماری کے دوران یا جب آپ پورے دن ہائیڈریٹ رہنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ پانی اور غذائی اجزاء کا یہ مرکب ہائیڈریٹ کرنے کے لیے بہترین ہے۔

■ گرمی کے موسم میں جسم کی اضافی گرمی کو ختم کرتا ہے

گرمی کے موسم میں کچھ لوگ دوسروں کی نسبت گرمی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ تربوز جسم کی ضرورت سے زیادہ گرمی کو دور کرنے، جسم کو ری ہائیڈریٹ کرنے اور گرم موسم میں ہیٹ اسٹروک سے بچنے کے لیے ایک بہترین پھل ہے۔

خربوزہ زیادہ پوٹاشیم اور کم سوڈیم کی وجہ سے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

■ فشار خون

خربوزہ میں موجود فائبر، پوٹاشیم، وٹامن سی اور کولین قلبی صحت کے لیے فائدہ مند ہیں۔ اس میں

پانی کی مقدار زیادہ ہے اور یہ فائبر فراہم کرتا ہے۔ فائبر اور پانی قبض کو روکنے، اجابت کی باقاعدگی اور صحت مند ہاضمہ میں مددگار ہیں۔

■ جلد اور بال

وٹامن اے جلد اور بالوں سمیت جسم کی تمام بافتوں کی نشوونما اور دیکھ بھال میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

وٹامن سی جسم کو کولیجن پیدا کرنے کے قابل بناتا ہے۔ جو خلیات، جلد اور بالوں کو ساخت فراہم کرتا ہے۔

خربوزے میں وٹامن سی کی اچھی مقدار ہوتی ہے۔ وٹامن سی سے بھرپور اس پھل کو روزانہ کھانے سے مدافعتی نظام میں بہتری آنے کے ساتھ ساتھ جلد کی خوبصورتی بھی بحال ہوتی ہے۔ یہ سورج کی شعاعوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے اور جلد کو ہائیڈریٹ رکھتا ہے۔ چہرے کی رنگت اور بڑھتی ہوئی عمر سے چہرے کے تبدیل ہوتے ہوئے خدوخال کو روکنے میں معاون ہے۔

ایک قدرتی اینٹی آکسیڈینٹ جو جلد کے نقصان کو دور رکھتا ہے اور قدرتی طور پر چمکدار جلد دیتا ہے۔

خربوزے کے بیشتر فوائد اس میں موجود پوٹاشیم کی وجہ سے ہیں ہے جو آپ کے الیکٹرولائٹس کو متوازن کرتے ہیں۔ یہ سخت ورزش کے بعد توانائی اور قوت کو دوبارہ بحال کرنے میں مدد کرتا ہے۔

اس میں پوٹاشیم کی اچھی مقدار ہوتی ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے جس بلند فشار خون میں مبتلا ہونے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

خربوزے میں موجود وٹامن سی ایٹھروسکلروسیس (Atherosclerosis) میں مبتلا ہونے کے خطرے کو کم کرتا ہے جو دل کے سنگین مرض کی علامت ہے۔

خربوزہ میں موجود اڈینوسین مرکب خون کو پتلا کرنے والی خصوصیات کے لیے جانا جاتا ہے۔

خربوزے میں پانی کی اچھی مقدار ہوتی ہے اور اسی وجہ سے یہ ماہواری کے درد کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ لہذا خربوزہ خون کے بہاؤ میں بہتری لا کر تکلیف دہ ایام کو خوشگوار بنا سکتا ہے۔

■ دل کی صحت

خربوزے میں غذائی ریشہ کی موجودگی ایل ڈی ایل یا خراب کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ کولیسٹرول کی زیادتی ایٹھروسکلروسیس (Atherosclerosis) کا باعث بن

سکتی ہے۔ یہ پوٹاشیم سے بھی بھرپور ہے جو فالج، دل کی بیماری کے خطرے اور بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

■ ہاضمہ صحت

فائبر بالخصوص حل پذیر فائبر، قبض، معدے کی تکلیف اور دیگر مسائل کو کم کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔ خربوزے میں وٹامنز اور منرلز کی بڑی مقدار ہوتی ہے۔ وٹامن اے اور وٹامن سی جسم کے مدافعتی نظام کو متحرک رکھتے ہیں۔ Carotenoids اور bioflavonoids جسم کے اندر آزاد ریڈیکلز کو ختم کرنے کے لیے اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتے ہیں۔

حمل کے دوران کھانے کے لیے خربوزہ ایک بہترین انتخاب ہے کیونکہ یہ کافی مقدار میں فولیٹ فراہم کرتا ہے جو کہ حمل کے دوران ایک اہم ضرورت ہے۔ فولیٹ ایک بی کمپلیکس وٹامن ہے جو اسپائن بائفا اور ۶-ننسیفلی (نیورل ٹیوب کی خرابیوں) کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

کینٹالوپ میں وٹامن اے ہوتا ہے، جو تولیدی صحت کے لیے ایک اہم غذا ہے اور مردوں میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو بڑھانے میں مدد کر سکتا ہے۔ کینٹالوپ میں موجود پوٹاشیم خواتین میں تھائیرائڈ کے فنکشن کو بھی تقویت دے سکتا ہے، جس کا تعلق خواتین کی جنسی خواہش سے ہے۔

اہم امینو ایسڈز جیسے L- arginine اور L- citrulline سے بھرپور غذائیں جسم میں نائٹرک آکسائیڈ کی سطح کو بڑھاتی ہیں۔ نائٹرک آکسائیڈ کے بڑھنے سے تولیدی اعضاء میں خون کے بہاؤ کو صحیح طریقے سے چلنے میں مدد ملتی ہے۔ جیسے اخروٹ L- arginine سے بھرپور ہوتے ہیں اور یہ عضو تناسل کے افعال میں مدد دینے کے لیے جانا جاتا ہے۔ Cantaloupes L- citrulline میں زیادہ ہوتے ہیں جو گردش میں مدد کے لئے سازگار ہیں۔ (نائٹریٹ آکسائیڈ سے جنسی عمل کے وقت میں اضافہ ہوتا ہے جس کی تفصیل مردانہ بیماریوں کے باب میں درج ہے۔)

تربوز تھوک کو متحرک کرتا ہے جو تیزابیت کو بے اثر کر کے داغوں اور مہاسوں (Acne) کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ریشہ دار بھی ہے اس لیے جب بھی اسے دانتوں سے کاٹا جائے تو یہ دانتوں کو صاف کرنے کے لیے برش کی طرح کام کرتا ہے۔ تربوز وٹامن سی کا ایک بڑا ذریعہ ہے جو صحت مند مسوڑھوں کے لیے کولیجن کی پیداوار میں اضافہ کرتا ہے۔ تربوز بھی معدنی فاسفورس سے بھرا ہوا ہے، جو دانتوں کو مضبوط بنانے کے لیے کیلشیم کے ساتھ کام کرتا ہے۔ تربوز میں 90% پانی ہوتا ہے، جو جسم میں پانی کی کمی اور دانتوں کی صحت کے لیے اچھا ہے۔ زیادہ پانی والے پھل اور سبزیاں آپ کے دانتوں سے کھانے کے ذرات اور بیکٹیریا کو دور کرنے میں مدد کرتی ہیں جو منہ میں نقصان دہ ایسڈ کو بے اثر کرنے اور گہاؤں (Cavities) کو روکنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ تربوز میں دوسرے تازہ پھلوں یا سبزیوں سے زیادہ لائکوپین ہوتا ہے۔ یہ اینٹی آکسائیڈینٹ کینسر، دل کی بیماری اور عمر سے متعلق آنکھوں کے امراض کے خطرے کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ تربوز پیشاب کے عمل کو متوازن بنا کر مٹانے سے گرمی اور گیلے پن کو دور کرتا ہے۔

تربوز پوٹاشیم، وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہونے کے باعث گردوں کے لیے مفید ہے اور بلڈ پریشر کو قابو میں رکھتی ہے۔

وٹامن سی کی شفا بخش طاقت ثابت شدہ ہے۔ یہ منہ کے امراض میں بھی موثر ہے۔ خربوزے اور وٹامن سی سے بھرپور دیگر غذائیں ہیلیٹوسس کی وجہ سے مسوڑھوں کی سوزش کو روکنے اور منہ کی صحت کے دیگر مسائل حل کرنے میں مدد کرتی ہیں۔

یہ پھل خاص طور پر وٹامن سی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ وٹامن سی نہ صرف بیکٹیریا کو قابو رکھنے میں مددگار ہوتا ہے بلکہ مسوڑھوں کی بیماریوں اور مسوڑھوں کی سوزش سے لڑنے میں بھی مدد کرتا ہے جو سانس کی بدبو کا باعث بن سکتے ہیں۔

تربوز natural diuretic ہے۔ جو پیشاب کے بہاؤ کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔

آلو بخارا



طبِ اہل بیتؑ میں آلو بخارے کے فوائد

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: آلو بخارا کھایا کرو۔ گرمی کو ختم کرتا ہے۔ صفرا کو تسکین دیتا ہے۔ سوکھا آلو بخارا خون کے غلبہ کو کم کرتا ہے اور بیماری کو آہستہ آہستہ ختم کر دیتا ہے۔

(مکارم الاخلاق ج 1 ص 250)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

آلوچہ کھاؤ۔ صفرا اور گرمی کی شدت کو ختم کرتا ہے، لیکن اس کی زیادہ مقدار ہڈیوں و جوڑوں میں رطوبت پیدا کرتی ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 360)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: آلو بخارا تمام مزاجوں میں کھانا فائدہ مند ہے۔ جوڑوں کو نرم کرتا ہے۔ زیادہ آلو بخارا نہ کھائیں۔ جوڑوں میں سوزش پیدا کرتا ہے۔ نہار منہ کھانے سے معدہ کو سکون ملتا ہے۔ مگر اس سے سوزش پیدا ہوتی ہے۔ (طب الائمہ، ابن سبور الزیات، ص 136)

ایک شخص نے امام باقر علیہ السلام سے ہر وقت جوش و خروش کی شکایت کی یہاں تک کہ وہ دیوانہ ہونے کے قریب تھا۔ آپ نے فرمایا! آلو بخارا کھاؤ۔ جوش کو ختم کرتا ہے۔ (طب الائمہ، ابن سبور الزیات، ص 136)

پرانا آلو بخارا کھاؤ۔ یہ فائدہ مند ہے۔ اس کو چھیل کر کھاؤ زیادہ فائدہ دے گا۔ (طب الائمہ

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: تازہ آلو بخارا گرمی کو بجھاتا ہے اور صفرا کو دور کرتا ہے۔ خشک آلو بخارا خون کی گرمی (بلڈ پریشر)، جسم سے سنگین اور خطرناک بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 359)

میڈیکل سائنس میں آلو بخارے کے فوائد و علاج

آلو بخارا پوٹاشیم کے حصول ایک بہترین ذریعہ ہے، ایک الیکٹرولائٹ جو مختلف قسم کے اہم جسمانی افعال میں مدد کرتا ہے۔ یہ عمل انہضام، دل کی دھڑکن (Rhythm)، اعصابی تحریکوں، اور contractions muscles کے ساتھ ساتھ بلڈ پریشر میں بھی مدد کرتا ہے۔

■ ہڈیوں اور پٹھوں

خشک آلو بخارا معدنی بوران کا ایک اہم ذریعہ ہے، جو ہڈیوں اور پٹھوں کو مضبوط بنانے میں مدد کر سکتی ہے۔ یہ دماغی سر گرمیاں اور پٹھوں کے ہم آہنگی کو بہتر بنانے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

■ اینٹی آکسائیڈینٹ

آلو بخارا اینٹی آکسائیڈنٹس خاص طور پر کیفیونکلوٹنک ایسڈز اور نیوکلوروجینک ایسڈ سے بھرپور ہوتا ہے۔ یہ خون میں گلوکوز اور LDL کو لیسٹروں کی سطح (خراب کو لیسٹروں) کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ جسم کے خلیات کو بیماریوں کا باعث بننے والے نقصانات سے بچاتے ہیں۔

■ درست ہاضمہ بہترین صحت کی بنیادی شرط۔

فائبر سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ آلو بخارہ سوربیٹول اور فاسٹونیوٹریٹس بھی فراہم کرتا ہے جو آنتوں کے عمل کو سہارا دینے کا کام کرتے ہیں۔ آلو بخارا کھانے سے پاخانے کی مقدار اور تعداد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ یہ قدرتی جلاب بناتا ہے جو آنتوں کی حرکت کو صحت مند بنانے میں مددگار ہے۔ ان میں پری بائیوٹک خصوصیات بھی ہیں جو آنتوں میں رہنے والے فائدہ مند بیکٹیریا کی مدد کے لیے ایندھن فراہم کرتے ہیں اور ہاضمہ کو درست رکھتے ہیں۔

ایک حالیہ تحقیق کے مطابق آلو بخارا فینولک اور فلیوونائڈ مرکبات کا بھرپور ذریعہ ہے۔ یہ مرکبات نہ صرف ہڈیوں کے گرنے کے عمل کو سست کرنے کے لیے موثر ہیں بلکہ بعض اقسام میں ہڈیوں کی معدنی کثافت کے نقصان کو بھی ریورس کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

■ وٹامن سی کا اچھا ذریعہ

وٹامن سی ہڈیوں، پٹھوں، خون کی نالیوں اور دانتوں کی نشوونما کے لیے بہترین ہے۔ یہ آئرن جذب کرنے، کولیجن کو طاقتور بنانے اور قوت مدافعت بڑھانے میں جسم کی مدد کرتا ہے جو صحت مند ٹشو کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

■ دل کا محافظ: پوٹاشیم ایک اہم معدن ہے جو دل اور اعصابی عمل کے درست کام کو

یقینی بنانے میں مدد کرتا ہے۔ پوٹاشیم کا روزانہ استعمال بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے جس سے چکر، قلبی امراض، ہارٹ اٹیک اور فالج جیسے مسائل کا خطرہ کم پڑ جاتا ہے۔

عام طور پر کھائے جانے والے پھلوں کی نسبت آلو بخارا میں وٹامن کے زیادہ ہوتا ہے، جو کیلشیم کے توازن کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔ یہ ہڈیوں کی صحت کو بہتر بنانے کی مؤثر وجہ ثابت ہو سکتی ہے۔

آسٹیوپوروسس کی وجہ سے انسان ہڈیوں کی کثافت کھو سکتا ہے۔ آلو بخارا ہڈیوں کو نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ ہڈیوں کی اچھی کثافت کو برقرار رکھنے اور آسٹیوپوروسس والے افراد میں فریکچر کے خطرے کو کم کرنے میں کارگر ثابت ہو سکتے ہیں۔

آلو بخارا پوٹاشیم سے بھی بھرپور ہوتا ہے۔ پوٹاشیم وہ کیمیائی عنصر ہے جو آپ کے پٹھوں، اعصاب اور دل کو صحیح طریقے سے کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ چار سے پانچ آلو بخارے کھانے سے جسم کو تقریباً 280 ملی گرام پوٹاشیم ملتا ہے۔ یہ انسانی جسم کو روزانہ تجویز کردہ مقدار کا تقریباً 12 فیصد ہے

عناب (Jujube)



طبِ اہل بیتؑ میں عناب کے فوائد

عناب خارش و بخار کو دور کرتا ہے اس کے پتے ایگزیمیا میں بہت فائدہ مند ہیں

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: عناب بخار کو دُور کرتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ج 1 ص 251، عیون

اخبار الرضا ع، ج 2 ص 43)

میڈیکل سائنس میں عناب کے فوائد و علاج

• کینسر سے لڑنے کی صلاحیتیں:

ovarian, cervical, breast, liver, colon and skin cancer cells.

اینٹی آکسیڈنٹس میں زیادہ۔ یہ پھل فلیوونائیڈز، پولی سیکرائڈز، اور ٹریٹرپینک ایسڈ جیسے مرکبات کا بھرپور ذریعہ ہیں۔ اس میں موجود کچھ مرکبات اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیت کے حامل ہیں۔

اینٹی آکسیڈنٹس ایسے مادے ہیں جو سیل، فری ریڈیکلز کے نقصانات کی وجوہات کو روک سکتے ہیں یا اس میں تاخیر کر سکتے ہیں۔ انسانی جسم کو فضائی آلودگی، سگریٹ کے دھوئیں اور سورج کی روشنی سے آزاد ریڈیکلز کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ انسانی جسم عام میٹابولک عمل کے دوران آزاد ریڈیکلز بھی بناتا ہے۔

• خون کو Detoxify کرتا ہے۔

عناّب کے پھل میں saponins اور alkaloids ہوتے ہیں جو خون کے detoxification سے براہ راست منسلک ہوتے ہیں۔ (خون صاف کرتے ہیں) یہ خون سے نقصان دہ زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے اور جسم کو خون سے متعلق مختلف بیماریوں سے بچاتا ہے

• اینٹی ایجنگ ایجنٹ

عناّب ایک بہترین اینٹی ایجنگ ایجنٹ ہے۔ اس پھل میں وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، اس لیے یہ جھریوں (wrinkles)، میلانین (کالا رنگ) کے جمع ہونے اور رنگت (pigmentation) روکنے میں مدد کرتا ہے۔

• پوٹاشیم سے بھرپور۔ پوٹاشیم سے بھرپور ہونے کے باعث یہ خون کی نالیوں کو آرام دیتا ہے اور بلڈ پریشر کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

• خون کی گردش کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے

یہ چھوٹے پھل پوٹاشیم، فاسفورس، مینگنیج، آئرن اور زنک جیسے معدنیات سے بھرے ہوتے ہیں۔ دل کی اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے یہ معدنیات ضروری ہیں۔ آئرن ہیموگلوبن کی تعداد کو بہتر بنا کر خون کی کمی کو روکتا ہے۔ یہ معدنیات جسم میں خون کے بہاؤ کو منظم کرنے میں اہم ہیں۔

وٹامن سی اور بی کے ساتھ بیر خون بہنے کی خرابی، بہت زیادہ پیاس، بخار اور جلن کے علاج کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ جو بخار کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ بیر فروٹ پاؤڈر شہد

کے ساتھ مل کر جلد کے انفیکشن کو ٹھیک کرنے کے لیے ماسک کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے،

• خون کی گردش کو بڑھاتا ہے

خون کے اچھے بہاؤ کا مطلب ہے کہ آپ کے تمام اہم اعضاء کو آکسیجن سے بھرپور خون کی مناسب فراہمی ہو رہی ہے اور آپ توانا ہیں۔ پوٹاشیم، فاسفورس، مینگنیج، آئرن اور زنک سے بھرپور ہونے کی وجہ سے یہ پھل قلبی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ جبکہ عناب کا باقاعدہ استعمال آئرن کی کمی کو پورا کرنے، ہیموگلوبن کی تعداد کو بہتر بنانے اور جسمانی نظام میں خون کے مناسب بہاؤ کو منظم کرنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔

عناب میں بشمول رحم، سروائیکل، چھاتی، جگر، بڑی آنت اور جلد کے کینسر کے خلاف قوت موجود ہے

اینٹی آکسیدنٹس میں زیادہ۔ عناب پھل فلیوونائیڈز، پولی سیکرائڈز، اور ٹریٹریپنک ایسڈ جیسے مرکبات کے حصول کا بھرپور ذریعہ ہے۔ ان میں سے کچھ مرکبات میں اینٹی آکسیدینٹ خصوصیات ہیں۔

بادام



طبِ اہل بیتؑ میں بادام کے فوائد

جنسی قوت کے لیے فائدہ مند ہے۔ گردوں کو مضبوط اور سردی کو دور کرتا ہے

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: سخت موسم گرما میں بادام کھانا پیٹ میں گرمی پیدا کرتا ہے اور جسم میں زخم پیدا کرتا ہے اور موسم سرما میں کھانا گردوں کو مضبوط اور سردی کو دور کرتا ہے۔ (وسائل الشیعہ ج 17 ص 75)

ترنج



Hindi and Urdu bijora, بھورا

English Citron,

Arabic اترنج

طبِ اہل بیتؑ میں ترنج کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں: ترنج کھاؤ۔ کیونکہ یہ دل کو روشن کرتی ہے اور دماغ کی طاقت کو بڑھاتی ہے۔

(طب النبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم، صفحہ 8، بحار الانوار، جلد 62، صفحہ 297؛ الفردوس، جلد 3، صفحہ 30 حدیث 4062 عن عبد الرحمن بن دھم وفیہ «یشدّ» «بدل» «ینیر»، کنز العمال، جلد 10، صفحہ 40، حدیث 28257، دانش نامہ احادیث پزشکی 180 / 2: در الفردوس، بہ جای «نورانی می سازد» «نیرو می بخشد» «آمده است».)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

رات کو ترنج کھانے سے آنکھوں کے بھینگا پن اور انحراف چشم ہو جاتا ہے

(طبّ الإمام الرضا علیہ السلام، صفحہ 27، بحار الانوار، جلد 62، صفحہ 321، حدیث 90 دفیہ» یوجب «بدل» یورث»
دانش نہ احادیث پزشکی 1):

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

"کھانے سے پہلے اور بعد میں اترنج کھاؤ، کیونکہ آل محمد ﷺ ایسا ہی کرتے تھے۔

(مستدرک الوسائل، ج ۱۶ ص ۴۰۸، ح ۶، غررالحکم، ج ۲، ص ۵۷۴، ح ۲۶، باب خوردن،)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

ہمارے شیعہ ترنج کی مانند ہیں جن کی خوشبو خوشگوار ہے اور جس کا ظاہر و باطن

اچھا ہے۔

(کمال الدین، ج 1، ص 264، بہار الانوار، ج 36، ص 204)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں:

ترنج بھاری ہوتا ہے۔ جب اسے کھایا جائے تو خشک نان کھائیں۔ تاکہ معدہ میں

ہضم ہو جائے

(الامالی للطوسی، صفحہ 369، حدیث 786 عن علی بن علی بن رزین عن الإمام الرضا عن آبہ علیہم السلام، بحار الانوار، جلد

66، صفحہ 191، حدیث 1 دانش نہ احادیث پزشکی 184 / 2):

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر ترنج کھانے سے پہلے اچھا ہو تو کھانے کے

بعد زیادہ بہتر اور خوشگوار ہوتا ہے۔ (الکافی، جلد 6، صفحہ 360، حدیث 5 دانش نہ احادیث پزشکی 182 / 2):

میڈیکل سائنس میں ترنج کے فوائد و علاج

سائٹرون میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جسم میں آزاد ریڈیکلز کو صاف کرنے اور آکسیڈیٹیو تناؤ سے متعلق دائمی بیماری جس میں کینسر بھی شامل ہو سکتا ہے کے امکانات کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ غذائیت کے ایک معروف جریڈے میں اطالوی محققین کی ایک ٹیم کی طرف سے شائع کی گئی ایک تحقیق میں کہا گیا ہے کہ کھٹے پھل، جیسے سائٹرون، جسم میں بیماری کے بڑھنے اور کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔

اس پھل میں موجود پوٹاشیم، وٹامن سی اور دیگر الیکٹرولائٹس شریانوں پر دباؤ کو کم کر کے اور دل کے دورے، ایٹھروسکلروسیس اور فالج کے خطرے کو کم کر کے بلڈ پریشر کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

وہ آپ کے دماغ کی حفاظت کر سکتے ہیں۔

مختلف بیماریاں جیسے الزائمر اور پارکنسنز اعصابی نظام میں خلیات کے ٹوٹنے کے نتیجے میں ہوتی ہیں۔ ترنج کے پھلوں میں موجود فلیوونائیڈز نیوروڈیجنریٹو بیماریوں کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ مخصوص قسم کے flavonoids، ہسپیریڈین hesperidin اور apigenin، دماغی خلیوں کی حفاظت اور دماغی افعال کو بہتر بنانے کے لیے اہم ہیں۔

اپنے دل کی صحت کی حفاظت کریں۔

اس میں کیروٹینائڈز اور پولیفینول جیسے فاسٹو میکرو نیوٹریٹ ہوتے ہیں۔ ان غذائی اجزاء کا کثرت سے استعمال دل کی صحت کو بڑھاتا اور قلبی بیماریوں سے بچاتا ہے۔

نارنجی، کلیمینٹائن، گریپ فروٹ، ٹینجریں، لیموں اور کمقات میں موجود لیموں کی وجہ سے معدے میں تیزابیت کی مقدار بڑھ جاتی ہے جس سے نیند میں بے چینی ہو سکتی ہے۔ اس لیے اس کو رات کو نہیں کھانا چاہئے۔

سنجد (Russian Olive)



طبِ اہل بیتؑ میں سنجد کے فوائد

اس پودے کو اردو میں سینزلہ، عتمہ،، خونہ، تنگ برگہ جبکہ انگریزی میں Olive Rassion

شینا میں گونیر اور بلتی زبان میں سر سینگ کہتے ہیں۔ یہ زیادہ تر گلگت بلتستان اور ایران میں پایا جاتا ہے۔ اس کو انگلش میں Olive Russain یعنی روسی زیتون یا جنگلی زیتون کہتے ہیں۔ مگر یاد رہے جنگلی زیتون سے

اس کا کوئی تعلق نہیں۔ یہ بیر کی طرح ہوتا ہے۔ اس پودے کا سائنسی نام *Angustifolia Elaeagnus* ہے۔

یہ ایران، ترکی، ازبکستان، روس، چائے، اسپین، کینڈا، امریکہ، انڈیا اور پاکستان کے کچھ حصوں میں پایا جاتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

سنجد ہڈیوں پر گوشت چڑھاتا ہے، قلب کو حرارت پہنچاتا ہے، معدہ کو صاف و پاک کرتا ہے، جزام و بواسیر کو ختم کرتا ہے، گردوں کو گرم کرتا ہے۔ (داروی معنوی ص 219)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

سنجد کا گوشت گوشت اگاتا ہے، اس کی ہڈی ہڈی کو اگاتی ہے اور اس کی جلد جلد کو اگاتی ہے۔ اس کے علاوہ سنجد گردوں کو گرم کرتا ہے، معدہ کو صاف کرتا ہے، بواسیر اور تقطیر البول (قطرہ قطرہ پیشاب کا آنا) سے بچاتا ہے۔ ٹانگوں اور پاؤں کو مضبوط کرتا ہے، جدام کی رگ کو مکمل طور پر کاٹ دیتا ہے۔

(الکافی، ج 6، ص 361، ح) امام جعفر صادق 1؛ مکارم الأخلاق، ج 1، ص 381، ح 1277 و بحار الانوار، ج 66،

ص 188، 2ح)

امام حسین علیہ السلام فرماتے ہیں: ایک دن امیر المومنین حضرت علی علیہ السلام کو بخار تھا۔ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ان کی عیادت کے لیے گئے۔ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا۔ سنجہ کھاؤ۔

(صحیفۃ الرضا علیہ السلام ص 74 ح 175 و مستدرک الوسائل ج 16 ص 408 ح 1 باب 76)

میڈیکل سائنس میں سنجہ کے فوائد اور اس سے علاج

- وٹامن سی : سنجہ وٹامن سی کا ایک بہترین ذریعہ ہے، یہ ایک اہم اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو خلیات کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصانات سے بچانے میں مدد کرتا ہے اور جلد کو نکھارتا ہے۔
- 2. وٹامن ای : سنجہ وٹامن ای کا بھی اچھا ذریعہ ہے جو ایک اور طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو خلیوں کو نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔
- 3. پوٹاشیم : سنجہ میں پوٹاشیم ہوتا ہے جو انسانی جسم کے لیے ایک ضروری کیمیائی عنصر ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور پٹھوں کے صحت مند کام میں مدد دیتا ہے۔
- 4. آئرن : سنجہ کے پھل میں آئرن ہوتا ہے جو جسم میں آکسیجن پہنچانے میں مدد کرتا ہے۔
- 5. میگنیشیم : سنجہ میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ یہ صحت مند ہڈیوں، پٹھوں اور اعصاب کو سہارا دینے میں مدد کرتا ہے۔

ہڈیوں کی صحت کے لیے: سنجہ میں کئی غذائی اجزا موجود ہیں جو ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہیں۔ ان میں کیلشیم، میگنیشیم اور وٹامن کے شامل ہیں۔

کیلشیم ہڈیوں کی صحت کے لیے ایک ضروری عنصر ہے۔ جسم میں کیلشیم کی مناسب مقدار کو جذب اور استعمال کرنے کے لیے میگنیشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔ وٹامن کے ہڈیوں کی صحت کے لیے بھی اہم ہے، کیونکہ یہ کیلشیم کے ریگولیشن اور ہڈیوں کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ان غذائی اجزاء کے علاوہ، سنجہ کو جڑی بوٹیوں سے تیار ہونے والی ادویات میں اس کی سوزش اور ینالجیسک (درد کم کرنے والی) خصوصیات کے لیے روایتی طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ یہ ہڈیوں کی سوزش اور درد کو کم کر کے ممکنہ طور پر فائدہ پہنچا سکتا ہے۔

. سوزش مخالف خصوصیات: سنجہ میں پائے جانے والے مرکبات سوزش مخالف خصوصیات کے حامل ہیں۔ یہ شریانوں میں سوزش کو کم کرنے اور قلبی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

. اینٹی آکسیدینٹ سرگرمی: سنجہ اینٹی آکسیدنٹس سے بھرپور ہے۔ یہ دل کو آکسیڈیٹو تناؤ اور فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

بلڈ پریشر ریگولیشن: سنجہ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس کا استعمال دل کی بیماری کو روکنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

سنجد کولیسٹروں کی مقدار کو کم کرتا ہے: خون میں کولیسٹروں کی زیادہ مقدار دل کی بیماری کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ سنجد کولیسٹروں کی مقدار کو کم کرتا ہے۔

. قبض سے نجات: سنجد قدرتی طور پر جلاب آور ہے اور قبض کو دور کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ پھل میں فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور یہ آنتوں کی حرکت کو تیز کرنے کے لیے ایک بلکنگ ایجنٹ کے طور پر کام کرتا ہے۔

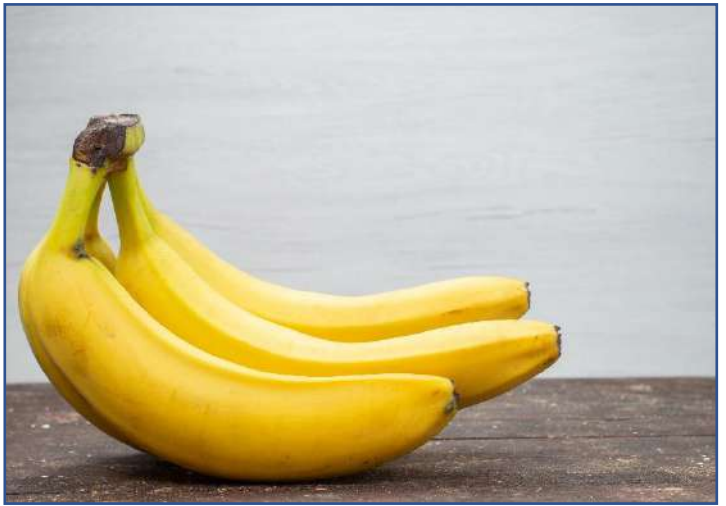
ہاضمے کو بہتر بنانا: سنجد میں ٹمین پایا جاتا ہے، جو ہاضمے میں سوزش اور جلن کو کم کر کے ہاضمے کو بہتر کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ پھل میں اینٹی آکسیڈنٹس بھی ہوتے ہیں، جو نظام ہاضمہ کو آکسیڈیٹو نقصان سے بچا سکتے ہیں۔

. سوزش کو کم کرنا: سنجد میں سوزش کی خصوصیات ہیں جو نظام انہضام میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اس سے آنتوں کی سوزش کی بیماری (IBD) اور ہاضمہ کی دیگر خرابیوں کی علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

4. قوت مدافعت کو بڑھانا: سنجد میں وٹامن سی اور دیگر اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو مدافعتی نظام کو بڑھانے اور نظام ہاضمہ کو انفیکشن اور دیگر نقصان دہ پیتھوجینز سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔

سنبھل کے پھلوں اور پتوں میں فلیوونائڈز، ٹیننز اور ٹرائیٹرپینائڈز جیسے مختلف بائیو ایکٹیو مرکبات ہوتے ہیں جن میں اینٹی بیکٹیریل، اینٹی آکسیدینٹ اور سوزش کی خصوصیات ہوتی ہیں۔ یہ خصوصیات UTIs کو روکنے اور علاج کرنے میں مدد کر سکتی ہیں جو پیشاب کی نالی میں بیکٹیریل انفیکشن کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

کیلا



طبِ اہل بیتؑ میں کیلے کے فوائد

یحییٰ صنعانی کہتے ہیں: میں مکہ مکرمہ میں امام رضا علیہ السلام کی خدمت کے لیے آیا، جب کہ آپ نے اپنے فرزند امام محمد تقی علیہ السلام کو اپنی گود میں بٹھایا، وہ ایک کیلا چھیل کر آپؑ کو کھلا رہے تھے۔ (بحار، ج 63، ص 187)

ابو اسامہ کہتے ہیں: میں امام جعفر صادق علیہ السلام کے پاس گیا تو وہ میرے لیے ایک کیلا لائے اور ہم نے ان کے ساتھ کھانا کھایا۔ (المحاسن، ج 2، ص 554)

کیلے کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

• طاقتور پوٹاشیم:

ایک درمیانے درجے کے کیلا میں 422 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے، جو انسانی جسم کی روزانہ کی ضرورت کا 9% ہے۔ یہ معدنیات دل کی صحت میں ایک بڑا کھلاڑی ہے۔ پوٹاشیم سے بھرپور غذائیں بلڈ پریشر کو منظم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ پیشاب کے دوران سوڈیم سے نجات دلاتی ہیں۔ پوٹاشیم خون کی نالیوں کی دیواروں کو بھی آرام دیتا ہے جس سے بلڈ پریشر کے کم ہونے میں مدد ملتی ہے

• پوٹاشیم

فالج کے خطرہ کو کم کرتا ہے۔

عمر کے ساتھ ہڈیوں کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

پٹھوں کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

اس سے گردے کی پتھری کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

• جنسی عمل کو بہتر کرتا ہے:

کیلے برومیلین اور بی وٹامنز کا ایک بہترین ذریعہ ہیں، جو ہارمون ٹیسٹوسٹیرون کو منظم کرتے ہیں اور لہبڈو، جنسی کارکردگی اور مجموعی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں۔

• سپرم میں اضافہ

کیلے میں مختلف قسم کے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو صحت مند سپرم پیدا کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں، جیسے وٹامن 6، A، B، اور C، پوٹاشیم اور اینٹی آکسیڈنٹس۔

کیلے میں فی سرونگ 0.4 ملی گرام وٹامن بی 6 ہوتا ہے، جو تجویز کردہ روزمرہ ضرورت کا 30 فیصد ہے اور سپرم کی گنتی اور حرکت پذیری کے لیے بہت اچھا غذائیت ہے۔

غذائی اجزاء سے بھرپور ہے۔...

بلڈ شوگر کی سطح کو بہتر بنا سکتا ہے۔...

ہاضمہ کی صحت کو سہارا دے سکتا ہے۔...

اس سے وزن کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔...

دل کی صحت کو سہارا دے سکتا ہے۔...

اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہے۔...

انسولین کی حساسیت کو بہتر بنا سکتا ہے۔

: نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں

عناب خارش اور بخار کو ٹھیک کرتا ہے اور دل کو چمکاتا ہے۔ (طب النبی، ص 29)

کھجور یا خرما

عجوة کھجور



طبِ اہل بیتؑ میں عجوة کھجور کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو صبح نہار منہ سات دانے عجوة کھجور کھا لے اس دن اسے شیطان کوئی نقصان نہیں پہنچائے گا۔ (مکارم الاخلاق، ص 192، البحار، ج 66، ص 141)

پیغمبر خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: عجوة جنت سے ہے اور اس میں زہر کا علاج ہے۔

(الحاسن، جلد 2، صفحہ 342، حدیث 2178 عن عبدالرحمن بن زید بن أسلم، دعائم الإسلام، جلد 2، صفحہ 147، حدیث 518، مکارم الاخلاق، جلد 1، صفحہ 364 حدیث 1195 عن الإمام الصادق علیہ السلاموفیہ» السحر «بدل» السم»، بحار الأنوار، جلد 66، صفحہ 133، حدیث 29؛ سنن الترمذی، جلد 4، صفحہ 401، حدیث 2066 عن أبي هريرة، السنن الکبریٰ

للنسائی، جلد 4، صفحہ 165، حدیث 6715 عن ابی سعید الخدری وجابر بن عبد اللہ، کنز العمال، جلد 10، صفحہ 28، حدیث 28202 نقلًا عن ابن النجار عن ابن عباس، دانش نامہ احادیث پزشکی 246 / 2):

نبی اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا: جس نے صبح کے وقت عجوہ کی سات کھجوریں کھا لیں، اس کو رات تک زہر اور جادو نقصان نہیں پہنچا پائیں گے۔ (امالی) شیخ طوسی (ج 2 ص 9)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: خرما صرفان عجوہ کھجور کی ایک قسم ہے جو تمام بیماریوں کے لیے شفا ہے۔
(الحسان ج 2 ص 536 707)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: صرفان عجوہ کی ایک قسم ہے اس میں کوئی بیماری نہیں ہے
(الحسان ج 2 ص 537 812)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: زمین پر سب سے پہلا درخت عجوہ کھجور کا تھا۔ پس جو خالص ہو وہ عجوہ ہے اور جو خالص نہ ہو وہ عجوہ کی ہمشکل کھجوروں میں سے ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 450 82)

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا: اللہ نے عجوہ و عتیق کو آسمان سے نازل کیا ہے۔ راوی کہتا ہے میں نے عرض کی عتیق کیا ہے؟ آپ علیہ السلام نے فرمایا! نہ کھجور۔ (اصول کافی ج 6 ص 350 10)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: نہار منہ کھجور کھاؤ۔ پیٹ کے کیڑوں کو مار دیتی ہے

(طب النبی، مستغفری، ص 28) (عیون الاحبار الرضا ج 2 ص 48 و 185)

رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم: جو بھی نہار منہ سات عدد عالیہ (مدینہ کے قریب علاقہ) کی عجوة کھجور کھائے تو اس دن اس کو زہر، جادو اور شیطان نقصان نہیں پہنچائے گا۔

(الکافی، ج 6، ص 349 و 19)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: رات کو مچھلی نہ کھائیں اس سے فالج ہو جاتا ہے۔ اگر مچھلی کھالی تو اوپر سے کھجور کھالیں۔ اس سے فالج نہیں ہو گا۔ (المحاسن ج 2 ص 270)

برنی کھجور



طب اہل بیت میں برنی کھجور کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: برنی کھجور میں نو خصلتیں ہیں جو مجھے جبرائیل علیہ السلام نے بتائی ہیں، یہ کمر کو مضبوط کرتی ہے اور جماع کو بڑھاتی ہے، یہ شیطان کو دور

کرتی ہے، یہ قوت سماعت اور بصارت کو بڑھاتا ہے۔ یہ خدا کے قریب لاتی ہے۔ منہ کو خوشبودار بناتی ہے، معدہ کو صاف کرتی ہے اور کھانے کو ہضم کرتی ہے۔ (الحسن ج 2، ص 13، 37ع)

راوی کہتا ہے میں نے امام کاظم علیہ السلام کو لکھا کہ بعض اصحاب زیادہ رطوبت کی شکایت کرتے ہیں، امام نے انہیں برنی کھجور کھانے کے لیے لکھا۔ ایک اور شخص نے امام کو خط لکھا کہ وہ خشکی کی شکایت کر رہے ہیں، امام نے اسے لکھا کہ جب روزہ ہو برنی کھجور کھائیں اور اس پر پانی پیئیں، جس شخص نے یہ کیا اور اس کا جسم موٹا اور تر ہو گیا۔ اس شخص نے دوبارہ اس کیفیت کی شکایت کی، امام نے فرمایا کہ برنی کھجور کو خالی پیٹ کھاؤ اور اس کے بعد پانی نہ پیو۔

(الحسن، برقی، ج 2، ص 533)

روزے میں خربوزہ کھانا اور روزے میں برنی کھجور کھانے سے بھی فالج ہوتا ہے۔

خربوزہ ٹھنڈا ہونے کی وجہ سے روزے کی حالت میں اس کا استعمال فالج کا باعث بنتا ہے۔

وہ احادیث جو کہتی ہیں کہ روزے کی حالت میں برنی کھجور کھانا نقصان دہ ہے، ان روایات سے منسوب کیا جانا چاہیے جن میں کہا گیا ہے کہ روزے کی حالت میں برنی کھجور کھانے سے شفا ہے۔

اس لیے برنی کھجور کو روزے کی حالت میں علاج کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے، لیکن دوسری صورت میں اسے روزے کی حالت میں نہیں کھایا جانا چاہیے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ناشتہ میں خربوزہ کھانا اور روزے میں برنی کھجور کھانے سے بھی فالج ہوتا ہے۔ (الخصال، شیخ صدوق، ج 2، ص 443)

(چونکہ اس کا مزاج سرد ہے اور سرد کھانے سے چونکہ خون پہلے سے سرد ہوتا ہے۔ نالیاں میں حرکت کم ہوتی ہے۔ اور سرد چیز سے خون جم جاتا ہے اور Clot پیدا ہو جاتے ہیں۔ جس سے خون میں آکسیجن کی مقدار کم ہو جاتا ہے اور جسم کے جس حصے میں یہ بالکل کم ہو جائے وہاں فالج ہو جاتا ہے۔)

البتہ ہمارے پاس ایک روایت ہے کہ جب آپ بیمار ہوں تو کھجور کھانے سے گریز کریں:

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ولادت کے وقت اپنی بیویوں کو برنی کھجوریں دیں تاکہ آپ کے بچے خوبصورت ہوں۔ (مکارم الاخلاق، ص 192، البحار، ج 66، ص 141)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: برنی کھجور کھانا، یہ تھکاوٹ کو دور کرتی ہے۔ سردی سے حفاظت کرتی ہے۔ غذا کو ہضم کرتی ہے۔ اس میں ستر بیماریوں کی شفا ہے۔ (مکارم الاخلاق ص 169)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: برنی کھجور بہترین کھجور ہے۔ اسے ولادت کے قریب اپنی عورتوں کو دو تاکہ تمہارے بچے پاکیزہ اور بردبار پیدا ہوں۔ (الکافی: ج ۶ ص ۲۲ ح ۳۶)

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا: تمہاری کھجوروں میں سب سے افضل برنی ہے۔ یہ درد کو دور کرتی ہے اور اسے کھانے سے نیا درد پیدا نہیں ہوتا۔ یہ بھوکوں کو سیر کرتی ہے اور بلغم کو دور کرتی ہے اور اس کے ہر دانے میں ایک اچھی چیز ہے۔ (ہمان، ص 533)

جبرائیل علیہ السلام نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے کہا: برنی کھجور کھاؤ جو کہ بہترین قسم کی کھجوریں ہیں اور تمہیں اللہ کے قریب اور آگ سے دور کر دیں گی

(علی بن موسیٰ) امام ہشتم (، صحیفۃ الإمام الرضا) ع (، محقق، مصحح، نجف، محمد مہدی، ص 75، مشهد، کنگرہ جہانی امام رضا) ع (، چاپ اول، 1406 ق)

پیامبر خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

برنی خرما تھکاوٹ کو دور کرتی ہے، سردی کے خلاف گرمی دیتی ہے، بھوک کو مٹاتی

ہے اور اس میں شفاء کے 72 باب ہیں۔ (مکارم الأخلاق، جلد 1، صفحہ 365، حدیث 1203، بحار الأنوار، جلد 66، صفحہ 141، حدیث 58 دانش نلہ احادیث پزشکی 246 / 2):

عام کھجور



طبِ اہل بیتؑ میں عام کھجور کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: پیامبر خدا صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم تازہ کھجور کو خربوزہ کیساتھ ملا کر کھایا کرتے تھے۔ (الکافی: ج ۶ ص ۳۶۱ ح ۲۶)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بہترین سحری سوئق و کھجور ہے۔ (تہذیب الاحکام: ج ۴ ص ۱۹۸ ح ۵۶۷۷)

پیامبر خدا صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم فرماتے ہیں: صبح خالی پیٹ کھجوریں کھائیں پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہیں۔ (برنی کھجور نہیں کھانی) (عیون أخبار الرضا علیہ السلام، جلد 2، صفحہ 48، حدیث 185 حدیث 203)

نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں:

میرے نزدیک ابھی بچہ جننے والی عورت کے لیے کھجور جیسا کوئی علاج نہیں اور بیمار عورت کے لیے شہد جیسا کوئی علاج نہیں ہے۔ (طب الأئمہ لابن بسطام، صفحہ 100 و بحار الأنوار، جلد 62، صفحہ 177، حدیث 13 حدیث 176)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جس نے کسی جگہ روٹی کا ٹکڑا یا کھجور کا دانہ دیکھا اور اسے اٹھا کر کھا لیا تو اس پر اللہ کی رحمت اور بخشش ہو گی۔ (بحار الأنوار، ج 59، ص 268، ح 53 حدیث 409)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: ولادت کے قریب اپنی عورتوں کو کھجوریں دیں۔ کیونکہ جس کی خوراک پیدائش کے قریب کھجور ہو، اس کا بچہ صبر والا پیدا ہو گا۔ یہ مریم کا کھانا تھا جب اس نے حضرت عیسیٰ علیہ السلام کو جنم دیا تھا، جب کہ اگر اللہ تعالیٰ نے ان کے لیے کھجور سے بہتر کھانا پایا ہوتا تو وہ اسے بھی وہی دیتے۔

(عیون أخبار الرضا علیہ السلام، جلد 2، صفحہ 48، حدیث 185 حدیث 287)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو کوئی مچھلی کھائے اور اس کے بعد چند کھجوریں یا تھوڑا شہد نہ کھائے اور سو جائے تو صبح تک اس کے جسم پر سستی چھائی رہے گی۔

(طب الأئمہ لابن بسطام، صفحہ 51 عن ابی جعفر، بحار الأنوار، جلد 62، صفحہ 100، حدیث 23 حدیث 250)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: رات کو مچھلی نہ کھائیں اس سے فالج ہو جاتا ہے۔ اگر مچھلی کھالی تو اوپر سے کھجور کھالیں۔ اس سے فالج نہیں ہو گا۔ (الحسن ج 2 ص 270)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: چار چیزیں مزاج کو اعتدال میں لاتی ہیں: سورانی انار، پکی ہوئی کھجور، بنفشہ اور کاسنی۔ (الکافی جلد 6، صفحہ 354، حدیث 10 حدیث 196)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: رات کا کھانا مت چھوڑیں، خواہ خشک کھجور کا بیج ہی کیوں نہ کھایا جائے۔ مجھے اپنی امت کے بارے میں ڈر ہے کہ رات کا کھانا چھوڑنے سے ان پر بڑھاپا آجائے گا۔ کیونکہ رات کا کھانا جوانوں اور بوڑھوں کے لیے طاقت کا ذریعہ ہے۔

(المحاسن، جلد 2، صفحہ 196، حدیث 1571 عن جابر بن عبد اللہ، بحار الأنوار، جلد 66، صفحہ 343، حدیث 10 دانش نلہ احادیث پر زبانی 162 / 2: حدیث 106)

امام صادق علیہ السلام: کھجور کا درخت کاٹنا مکروہ ہے۔ (اصول کافی ج 5 ص 264)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بہترین سحری سولق اور کھجور ہیں۔ (تہذیب الاحکام: جلد 4، صفحہ 198، 567 ح)

امام علی علیہ السلام: کھجور کھاؤ کیونکہ اس میں درد کا علاج ہے۔ (الخصال: ص 615 ح 10)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا حلوہ کھجور کا تھا۔ (نبی ص کو کدو کا حلوہ اور کھجور کا حلوہ پسند تھا)

(محاسن برقی، ص 531)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں۔ ماؤں کو چاہے دورانِ حمل آخری مہینوں میں کھجور کھائیں تاکہ ان کے بچے خوش اخلاق و برباد ہوں۔ (متدرک ج 3 ص 113)

خرما کا ذکر قرآن میں 20 مرتبہ اور 16 سورتوں میں آتا ہے

کھجور کا قانون یہ ہے کہ بغیر پانی کے کھجور کھانے سے خشکی ہو جاتی ہے اور جو لوگ خشکی میں مبتلا ہوں انہیں کھجور کھانے کے بعد پانی پینا چاہیے اور اگر روزہ دار ہوں تو بہتر ہے۔

اس نیت سے کھایا جائے کہ یہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم اور آپ کی آل اور اہل بیت علیہم السلام کا پسندیدہ کھانا تھا (اس نیت سے اس سے کوئی نقصان نہیں ہوگا)

میڈیکل میں کھجور کے فوائد

• ذیابیطس کو کنٹرول کرتا ہے۔

ذیابیطس عام بیماریوں میں سب سے زیادہ ہے۔ عموماً ذیابیطس کا علاج دوائیوں اور انسولین کے ذریعے کیا جاتا ہے۔ تحقیق بتاتی ہے کہ کھجور بلڈ شوگر اور چربی کی سطح کو کم کرنے میں مددگار ہے۔

یہ انسولین کی پیداوار کو بڑھا سکتا ہے اور آنتوں سے گلوکوز کے جذب کی شرح کو کم کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔ اس سے ذیابیطس ہونے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

• جلد کو بہتر کرتا ہے۔

کھجور وٹامن سی اور ڈی کا بہترین ذریعہ ہے جو آپ کی جلد کی لچک کو برقرار رکھنے اور آپ کی جلد کو ہموار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ کھجوریں بڑھاپے کو روکنے والی خصوصیات کے ساتھ بھی آتی ہیں اور میلانین کو جمع ہونے سے روکتی ہیں۔

• دل کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

روزانہ مٹھی بھر کھجوریں آپ کے دل کی صحت کو بہتر بنا سکتی ہیں۔ کھجور میں اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات ہوتی ہیں جو کہ ایٹھروسکلروسیس کی تشکیل کو روکنے اور دل کی بیماریوں کو روکنے میں مدد دیتی ہیں۔

کھجور کے مردوں اور عورتوں کے لیے دیگر فوائد درج ذیل ہیں۔

• مردوں کے لیے کھجور کے فوائد

مردوں کی جنسی صحت کو بہتر بناتی ہے - کھجور کو زمانوں سے ایک شاندار غذا کے طور پر کھایا جاتا رہا ہے جو مردوں کی جنسی صحت کو بھی بہتر بناتی ہے۔ تحقیق سے ثابت ہے کہ کھجور جنسی قوت کو بڑھا سکتی ہے۔

سپریم کی تعداد میں اضافہ کریں - کھجور میں فلیوونائڈز اور ایسٹراڈیول موجود ہیں جو سپریم کی تعداد اور سپریم کے معیار کو بڑھانے کے لیے مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔

• خواتین میں کھجور کے فوائد

آئرن کی کمی کو دور کرتا ہے۔ تحقیق کے مطابق یہ بات سامنے آئی ہے کہ خواتین قدرتی طور پر ہیموگلوبن کی کمی کا شکار ہوتی ہیں۔ آئرن کی کمی کے شکار افراد کو آئرن سپلیمنٹس خریدنے کی بجائے اپنی روزمرہ کی خوراک میں کھجور کو شامل کرنے پر غور کرنا چاہیے۔ سپلیمنٹس یا ادویات لینے کی جگہ قدرتی آئرن سے بھرپور غذا کا استعمال ہمیشہ بہترین آپشن ہوتا ہے۔ مناسب غذائیت کے لیے، ہر روز تقریباً 100 گرام کھجور کھائیں جو کہ تقریباً 4 حصوں کے برابر ہے۔

قدرتی مشقت کو فروغ دیں۔ حمل کے آخری مرحلے میں کھجوریں کھانا زچگی کے عمل میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ یہ گریوا کے پھیلاؤ کو فروغ دیتا ہے اور آکسیٹوسن کے عمل کی کامیابی کے ساتھ نقل کرتی ہیں اور زچگی کے دوران بچہ دانی کے پٹھوں کا قدرتی سکڑاؤ لاتی ہیں۔ کھجور میں ٹین نامی ایک مرکب بھی ہوتا ہے جو بچہ دانی کے سنگین کو آسان بنانے میں بھی مدد کرتا ہے۔

حمل کے دوران بواسیر کو روکیں۔ ریشوں کی کم مقدار کی وجہ سے حمل کے دوران بواسیر سب سے عام مسئلہ ہے۔ کھجور ریشوں کا ایک حیرت انگیز ذریعہ ہیں۔ وہ حمل کے دوران بواسیر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

• بندش حیض کے بعد ہڈیوں کی صحت

تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ بندش حیض (Menopause) کے بعد کی خواتین میں ہڈیوں کی کمزوری کو پوٹاشیم کی مقدار میں اضافہ کر کے کم کیا جاسکتا ہے۔ ایک خشک کھجور، پوٹاشیم اور دیگر غذائی اجزاء کی زیادہ مقدار فراہم کرتی ہے۔ سائنس دانوں کا خیال ہے کہ پوٹاشیم کی زیادہ مقدار گردوں کے ذریعے خارج ہونے والے کیلشیم کی مقدار کو کم کر کے ہڈیوں کے بڑے پیمانے کی حفاظت کرتی ہے۔

کھجور مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے مختلف قسم کے اینٹی آکسیڈنٹس فراہم کرتی ہے۔ اینٹی آکسیڈنٹس آپ کے خلیات کو آزاد ریڈیکلز سے بچاتے ہیں جو آپ کے جسم میں نقصان دہ رد عمل اور بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔ کھجوریں اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہیں بشمول:

کیروٹینائڈز - یہ آپ کے دل کی صحت کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ یہ آنکھوں سے متعلق خرابی کے خطرے کو بھی کم کرتا ہے۔

یہ متعدد فوائد کے ساتھ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے۔ یہ اس کی سوزش کی Flavonoids خصوصیات کے لئے جانا جاتا ہے۔ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ یہ ذیابیطس، الزائمر کی بیماری اور کینسر کی بعض اقسام کے خطرے کو کم کرنے کے لیے مفید ہے۔

فینولک ایسڈ - اس میں سوزش کے علاج کی خصوصیات ہیں۔ یہ کسی حد تک کینسر اور دل کے مسائل کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

• ہڈیوں کو مضبوط کریں:

کھجور کا پر، سیلینیم اور میگنیشیم سے بھرپور ہوتی ہے جو آپ کی ہڈیوں کو صحت مند رکھنے اور ہڈیوں سے متعلق امراض سے بچنے کے لیے بہت اہم غذائی اجزاء ہیں۔ یہ وٹامن کے سے بھی بھرپور ہے جو خون کے جمنے کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے اور آپ کی ہڈیوں کو میٹابولائز کرنے میں مدد کرتا ہے۔

جو لوگ آسٹیوپوروسس میں مبتلا ہیں ان میں ہڈیوں کے ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ کھجور آپ کی ہڈی کو مضبوط بنا سکتی ہے۔

• دماغی صحت کو فروغ دیتا ہے۔

ہر کھجور میں کولین، وٹامن بی ہوتا ہے جو سیکھنے اور یادداشت کے عمل کے لیے بہت فائدہ مند ہے، خاص طور پر الزائمر کے مرض میں مبتلا بچوں کے لیے یہ مفید ہے۔ کھجور کے باقاعدہ استعمال کو الزائمر، نیوروڈیجینریٹو بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے اور بوڑھے افراد میں علمی کارکردگی کو بہتر بنانے میں معاون کہا گیا ہے۔

کھجور سوزش کو کم کرنے اور دماغ میں تختی بننے سے روکنے میں بھی مددگار ہے جو کہ الزائمر کی بیماری سے بچاؤ کے لیے اہم ہے۔

• ہاضمہ کی صحت کو بہتر کرتا ہے۔

کھجور میں قدرتی فائبر زیادہ ہوتا ہے، 100 گرام کھجور میں تقریباً 8 گرام فائبر ہوتا ہے۔ یہ قدرتی ریشہ آنتوں کی حرکت کو باقاعدہ بنانے اور آپ کے ہاضمہ کی مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔ نارمل اور صحت مند ہاضمہ آپ کے جسم کے دیگر نظاموں جیسے بہتر غذائی اجزاء کو جذب کرنے، جگر اور گردوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے ضروری ہے اور انسان کو ذہنی طور پر سکون رکھتا ہے۔ مزید برآں، کھجور کا باقاعدگی سے استعمال قبض اور اس سے پیدا ہونے والے مسائل سے بھی نجات دلا سکتا ہے۔

• جسم کو detoxify کرنے میں مدد کرتا ہے۔

کھجور اور اس کا عرق جگر کی صحت مند بناتے ہیں۔ یہ جگر کے فبروسس کو روکنے کے لیے بھی کام کرتے ہیں۔ کھجور صحت مند جگر کے کام کو سپورٹ کرتے ہوئے جسم کو قدرتی طریقے سے detoxify کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ کیونکہ جگر آپ کے جسم سے فضلہ اور نقصان دہ مادوں کو باہر رکھنے کا کام انجام دیتا ہے۔ کھجور کے عرق کے باقاعدگی سے استعمال سے جگر کا فبروسس نمایاں طور پر کم ہو جاتا ہے، اس سے آپ کے جگر کے سرروسس ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

• یقین کامل

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ایک شخص نے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے اپنے پیٹ میں درد کی شکایت کی۔ نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: شہد لو (ایک سے

دو چمچ) اور اس میں کلونجی کے تین ، پانچ یا سات دانے ڈال لو اور تین دفعہ کھا لو اس سے ٹھیک ہو جاؤ گے۔ مدینہ کے ایک شخص نے کہا ہم نے یہ کام انجام دیا اس سے ہمیں فائدہ نہیں ہوا۔ امام نے فرمایا: یہ ان لوگوں کے لیے مفید ہے جو اس پر یقین رکھتے ہیں اور رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم پر ایمان رکھتے ہیں اور منافقین اور رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم پر ایمان نہ لانے والوں کے لیے اس کا کوئی فائدہ نہیں۔ (بخار الانوار ج 62 ص 72، جعفریات ص 244)

(باب دوم) سویق، تلبینہ، پانی و گوشت کے احکام

سویق



English : Sawiq ,

Urd/Hindi Sattu ستو

طبِ اہل بیتؑ میں سویق کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام : سے ایک شخص نے کمزوری کی شکایت کی۔ آپ نے فرمایا سویق کھاؤ، ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور ان پر گوشت چڑھاتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 305)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں : سویق وحی پرودگار سے تیار ہوا ہے۔ پیغمبروں کی خوراک ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سولق سنجد ہڈیاں اگاتا ہے، کمزوری کو ختم کرتا ہے، گوشت کو اگاتا ہے، بچوں کو دودھ کے ساتھ دیں۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: ستو کو جب سات بار دھویا جائے۔ ایک برتن سے دوسرے برتن میں الٹا پلٹا جائے تو وہ بخار کو دور کرتا ہے۔ پنڈلیوں اور پاؤں کو مضبوط کرتا ہے۔ (وسائل الشیعہ ج 17 ص 60)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سولق وحی خدا کے ذریعے تیار کیا گیا ہے۔ (بحار الانوار ج 63 ص 276)

امام محمد باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: سولق بہترین رزق ہے، اگر تم بھوکے ہو تو یہ بھوک کو ختم کرتا ہے اگر پیٹ بھرا ہوا ہے تو یہ غذا کو ہضم کرتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ص 163)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سولق رسولوں کا بعام ہے۔ (بحار الانوار ج 63 ص 276)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سولق صفراء اور بلغم کو معدہ سے کھینچ دیتا ہے اور ستر بیماریوں کا علاج ہے۔ (وسائل الشیعہ ج 17 ص 59)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: نہار منہ تین مٹھی سولق کھایا جائے، وہ صفرا اور بلغم کو ختم کر دیتا ہے

(بحار الانوار ج 63 ص 278)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ سویق کو زیتون کے تیل کے ساتھ کھایا جائے۔ گوشت کو اگاتا ہے جلد کو نرم کرتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط اور قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

(الحاسن ج 2، ص 287)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔ سویق کو شکر کے ساتھ ملا کر مرد استعمال نہ کریں۔ شکر کے ساتھ مل کر سویق مردوں میں ٹھنڈک کی شدت کے ساتھ قوت جنسی میں کمی کرتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 838)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: سویق جس چیز کے لیے بھی کھایا جائے فائدہ مند ہے۔ (بحار الانوار ج 63 ص 276)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ سویق کو ناشتے سے قبل خشک کھایا جائے۔ بدن کی گرمی کو ختم کرتا ہے۔ صفرا کو ختم کرتا ہے اگر پانی کے ساتھ کھایا جائے تو اس کا اثر نہیں ہوتا (اثر کم ہو جاتا ہے) (بحار الانوار ج 63 ص 278)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ سویق خشک کھانا سفیدی (برص) کو ختم کرتا ہے۔ بحار الانوار ج 63 ص 279

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ سیب کا سویق نکسیر (ناک سے خون آنا) کو بند کرتا ہے بحار الانوار ج 63 ص 281

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: سولق کو شکر کے ساتھ مرد نہ کھائیں۔ (بخار الانوار ج6 ص284)

مدینہ میں اسہال پھیل گیا، لوگ بیمار ہو گئے۔ امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا سولق گاورس کو آب زیرہ کے ساتھ کھائیں لوگوں نے ایسا ہی کیا اور ٹھیک ہوتے گئے۔ (الکافی ج6 ص345)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: سولق کو سات بار دھویا جائے ایک برتن سے دوسرے برتن میں ڈالا جائے۔ اس کو کھانے سے پاؤں و ٹانگوں کی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ (الکافی ج6 ص306)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو چالیس دن ستو کھائے اس کے کندھے قوی ہو جاتے ہیں۔ (اصول کافی ج6 ص837)

جب امام سجاد علیہ السلام حج اور عمرہ کرنے کے لیے مکہ جاتے تھے تو نہایت لذیذ کھانے بادام، کھٹی شکر، میٹھا سولق اور ترش سولق بطور تحائف اپنے ساتھ لے جاتے تھے۔ (الحسن، برقی، ج2 ص360)

سولق کے میڈیکل میں فوائد

ہر سولق کے اپنے اپنے الگ فوائد ہیں۔ یہاں چند مشترکہ فوائد کا ذکر کرتے ہیں۔ اگر سارے سولق یکجا کئے جائیں تو جو غذا بنتی ہے اسے سولق کامل کہتے ہیں۔ اس میں سارے سولق کے مشترکہ فوائد آ جاتے ہیں۔

سویق، جسے ستو بھی کہا جاتا ہے، ایک غذائیت سے بھرپور کھانا ہے جو اناج کو بھون کر اور پیس کر بنایا جاتا ہے جیسے کہ جو، گندم یا چنے۔ سویق میں موجود کچھ وٹامنز، معدنیات اور کیمیائی مرکبات جو صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں کا ذکر آگے کیا جا رہا ہے۔

■ پروٹین: سویق پروٹین کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو جسم میں ٹشوز کی نشوونما اور مرمت کے لیے ضروری ہے۔ اس میں وہ تمام ضروری امینو ایسڈ پائے جاتے ہیں جو انسانی جسم کو مختلف افعال کے لیے درکار ہوتے ہیں۔

■ فائبر: سویق میں غذائی فائبر زیادہ ہوتا ہے، جو آنتوں کی حرکت کو منظم کرنے اور قبض کو روکنے کے لیے فائدہ مند ہے

■ آئرن: سویق آئرن کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو خون کے سرخ خلیات کی پیداوار بڑھانے اور خون کی کمی سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے۔

■ کیلشیم: سویق میں کیلشیم پایا جاتا ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔

■ بی وٹامنز: سویق وٹامنز تھامین، رائبوفلاوین، نیا سین، اور فولیٹ سے بھرپور ہے۔ یہ وٹامنز جسم میں مختلف میٹابولک افعال جیسے توانائی کی پیداوار، دماغی افعال اور خون کے سرخ خلیات کی تشکیل کے لیے اہم ہیں۔

■ میگنیشیم: سویق میگنیشیم کا ایک عمدہ ذریعہ ہے جو صحت مند اعصاب اور پٹھوں کے کام کے ساتھ ساتھ ہڈیوں کی صحت کے لیے بھی ضروری ہے۔

■ پوٹاشیم: سوئق میں پوٹاشیم ہوتا ہے، جو دل کے مناسب کام، پٹھوں کے سنگچن، اور اعصاب کی ترسیل کے لیے ضروری ہے۔

■ پولی فینول: سوئق میں پولی فینول ہوتے ہیں، جو اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات رکھنے والے پودوں کے مرکبات ہیں۔ یہ مرکبات جسم کو آکسیڈیٹو تناؤ اور سوزش سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

مجموعی طور پر سوئق ایک غذائیت سے بھرپور اور صحت بخش غذا ہے جو کہ وٹامنز، معدنیات اور کیمیائی مرکبات کی ایک بہترین مقدار فراہم کرتی ہے جو صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔

مختلف اقسام کے سوئق فوائد اور بنانے کے طریقے:

مختلف اناج اور خشک میوؤں کا سوئق خود بنایا جاسکتا ہے۔ چند قسم کے سوئق بنانے کے طریقے درج ذیل ہیں۔

- گندم
- جو
- چاول
- مسور کی دال
- چنے

- بادام
- سنجد
- کدو
- سیب
- سویق کامل و نشاستہ
- کھجور

سویق کی تیاری کیسے کریں؟

آپ جو بھی سویق بنا رہے ہیں پہلے اسے خشک کر کے پیس کر پاؤڈر بنا لیں۔ پھر ہلکی آگ پر پاؤڈر کو ایک برتن یا توے پر گرم کریں۔ بہتر ہے آگ پر پکائیں مشین میں بنائے گئے سویق کی غذائیت کم ہو جاتی ہے۔ پکاتے وقت خشک سویق ہو اس میں پانی یا گھی نہ ڈالیں۔ خشک بھونیں۔

اس وقت تک پکائیں کریں جب تک کہ رنگ تھوڑا سا تبدیل نہ ہو جائے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ نہ جلے اور نہ ہی کچا رہے۔

سویق جو



بھوسی کے ساتھ جو (جو رفائنڈ نہ ہو بھوسے) چھلکے سمیت ہوں اور کوشش کریں کھاد سے پاک ہوں اگر مٹی وغیرہ ہو تو پہلے دھو کر خشک کر کے پھر تیار کریں۔

جو کے پاؤڈر کو توے پر اتنا بھونیں کہ رنگ قدرے بدل جائے

استعمال: صبح ناشتے سے پہلے حسب ضرورت استعمال کریں۔ بچوں کو دودھ میں پکا کر

دیں۔

اس سے سودائی، صفراوی اور بلغمی مزاج والے افراد ذیابیطس میں مبتلا افراد کا علاج کیا جاتا

ہے۔

حاملہ خواتین استعمال کریں تو شکم مادر میں بچوں کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

یہ سویق بہت طاقت دیتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس سے قدمیں اضافہ ہوتا ہے۔

یہ آسٹیوپوروسس اور برسام کا علاج بھی ہے۔

وزن کم کرنے کے لیے اگر اسے ناشتے میں استعمال کیا جائے تو بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں اور کمزوری بھی محسوس نہیں ہوتی۔

کھانے سے پہلے 2 چمچوں کا استعمال ذیابیطس کی دوا اور انسولین کی ضرورت کو کم کرتا ہے۔
دوران حمل اس کا استعمال بچے کو مضبوط بناتا ہے۔

سویق جو جدید طب کی نظر میں

جو وٹامنز، معدنیات اور دیگر مفید مرکبات اور غذائیت سے بھرپور اناج ہے۔ جو میں پائے جانے والے کچھ وٹامنز اور معدنیات درج ذیل ہیں:

وٹامن بی: یہ وٹامن ایک صحت مند اعصابی نظام کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے اور خون کے سرخ خلیات کی پیداوار میں مدد کرتا ہے۔

تھامین (وٹامن بی ون): یہ کاربوہائیڈریٹس کو توانائی میں تبدیل کرنے میں مدد کرتا ہے۔
دل، عضلات اور اعصابی نظام کے مناسب کام کے لیے اہم ہے۔

نیاسین (وٹامن بی تھری): یہ توانائی میں اضافہ کرتا ہے اور صحت مند جلد، اعصاب اور عمل انہضام کو برقرار رکھنے میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

Riboflavin (وٹامن بی ٹو) یہ توانائی کی پیداوار، خلیات کے افعال، صحت مند جلد اور آنکھوں کی دیکھ بھال کے لیے اہم ہے۔

آئرن: یہ معدن ہیموگلوبن کی پیداوار کے لیے ضروری ہے، جو خون کے سرخ خلیوں میں ایک پروٹین ہے اور پورے جسم میں آکسیجن لے کر جاتا ہے۔

میگنیشیم: یہ توانائی کی پیداوار اور صحت مند ہڈیوں کی دیکھ بھال میں مدد کرتا ہے۔

زنک: یہ مدافعتی نظام اور زخموں کو بھرنے کے لیے ضروری ہے۔

ان وٹامنز اور معدنیات کے علاوہ، جو میں کئی مفید مرکبات بھی ہوتے ہیں جیسے

فائبر: جو غذائی ریشہ کا ایک اچھا ذریعہ ہے، یہ کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے، عمل انہضام کو بہتر بنانے اور خون میں شوگر کی صحت مند سطح کو برقرار رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹس: جو پیٹا گلوکن جیسے اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے۔ یہ سوزش کو کم کرنے اور کینسر کی مخصوص اقسام سے تحفظ فراہم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

فائٹو کیمیکلز: جو میں بہت سے فائٹو کیمیکلز ہوتے ہیں جیسے کہ lignans جو کینسر کی بعض اقسام کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

پیٹا گلوکن: جو میں پایا جانے والا یہ فائبر کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے اور دل کی صحت کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

مجموعی طور پر جو کا استعمال صحت سے متعلق بہت سے فوائد فراہم کر سکتا ہے، جس میں دل کی صحت، عمل انہضام اور قوت مدافعت کو بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ کینسر کی بعض اقسام کے خطرے کو کم کرنا شامل ہے۔

طریقہ استعمال:

روزانہ ایک سے دو چمچ چٹکی چٹکی کر کے استعمال کریں۔ اس کے بعد دو گھنٹے تک پانی نہ پیئیں۔ اگر چٹکی چٹکی نہ کھا سکیں تو مرد زیتون کے تیل کے ساتھ اور خواتین شہد میں ڈال کر استعمال کریں۔ مرد شکر کے ساتھ استعمال نہ کریں۔

سویق چاول (برنج)



طبِ اہل بیتؑ میں سویق برنج کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سویق برنج معدہ اور آنتوں کو کھولتا ہے۔ بواسیر کو ختم کرتا ہے۔

(الکافی ج 6 ص 342)

خالد بن نصح کہتے ہیں میں نے امام جعفر صادق علیہ السلام سے معدہ کے درد کی شکایت کی آپ نے فرمایا: برنج کو دھو لیں۔ پھر سایہ میں انہیں خشک کر کے پیس لیں۔ ایک مٹھی صبح ناشتہ میں کھا لیں۔ (الکافی ج 6 ص 342)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سولق سنجد گوشت کو بڑھاتا ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط، جلد کو چمکدار اور معدہ کو پاک کرتا ہے۔ یہ گردوں کو گرم رکھتا ہے۔ (گردوں کے لیے اچھا ہے)

بواسیر سے بچاتا ہے۔ جزام کی رگ کو قطع کرتا ہے۔ پاؤں اور ٹانگوں کو مضبوط کرتا ہے۔

(الکافی ج 6 ص 361)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سولق ہڈیوں پر گوشت چڑھاتے ہیں اور انہیں مضبوط کرتے ہیں۔

(اصول کافی ج 6 ص 305)

امام جعفر صادق ع فرماتے ہیں: سولق وحی کے مطابق بنایا گیا ہے۔ (الکافی ج 6 ص 305)

امام موسیٰ کاظم ع فرماتے ہیں: گائے کے گوشت کو سولق کیساتھ کھانے سے پیسی کی بیماری ختم ہو جاتی ہے۔

(مکارم الاخلاق ج 2 ص 227)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں

گوشت، سویق، اور دودھ تینوں چیزیں ملا کر کھانے سے گوشت اگتا ہے۔ ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ بینائی اور سماعت میں اضافہ ہوتا ہے۔ (دعائم الاسلام ج 2 ص 145)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ گوشت، زیتون اور سویق تینوں کو اکٹھا کھانا گوشت میں اضافہ کرتا ہے۔ ہڈیاں مضبوط اور جلد کو چمکدار کرتا ہے۔ جنسی طاقت میں اضافے کا باعث اور ستر بیماریوں کا علاج ہے

(الکافی ج 6 ص 303)

سویق برنج بنانے کا طریقہ

چاولوں کو اچھی طرح دھو کر دھوپ میں خشک کریں، پھر پیس لیں، یا چاولوں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں اور برتن میں ڈال کر اتنا گرم کریں کہ اندر سے پک جائے، پھر پیس لیں۔ چاول چھلکے سمیت ہونے چاہے کوشش کریں آرگینک ہوں کھاد وغیرہ والے نہ ہوں۔

اسہال کو روکنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، آنتوں کو کھولتا ہے۔ پیچش کے مرض میں گائے کے گھی کے ساتھ استعمال کریں۔ معدہ و نظام انہضام کے لیے فائدہ مند ہے

جو لوگ بیماری سے کمزور اور تھکاوٹ کا شکار ہو چکے ہیں ان کی ہڈیوں اور وزن کے لیے

بہترین ہے۔۔

سویق گندم



گندم بھوسے سمیت ہونا چاہے آرگنک باہر والے چھلکے سمیت

ایک برتن میں گندم کے آٹے کو ہلکی آگ پر اتنا گرم کریں کہ رنگ بدل جائے۔
گندم کی بھوسی کو الگ گرم کریں۔ کیونکہ یہ گندم کی نسبت زیادہ جلدی گرم ہوتی ہے۔

یہ طاقتور سویق ہے ، وزن میں اضافے، جنسی طاقت بڑھانے، قد بڑھانے، ہڈیوں میں
اضافے کے لیے فائدہ مند ہے۔

اگر شکر کے ساتھ لیا جائے تو یہ جنسی خواہش میں کمی کرتا ہے۔

سویق عدس (مسور کی دال، ثابت مسور)



عدس کی تمام مختلف شکلیں سب فائدہ مند ہیں لیکن سب سے بہتر سرخ رنگ ہے۔
عدس کی کچھ مقدار لیں اسے کچلتے جائیں یہاں تک کہ وہ آدھے رہ جائیں اور پھر انہیں اتنا گرم کریں
کہ ان کا رنگ تبدیل ہو جائے۔

اندر سے پکائیں، اور پھر ان کو پیس لیں۔ ورنہ آپ انہیں پیس کر گرم کر سکتے ہیں۔
یہ غذائیت اور طاقت سے بھرپور ہیں۔ اس سے پیاس کم اور معدہ قوی ہوتا ہے۔
یہ صفرا کو روکتا ہے، اندرونی جسم کو ٹھنڈا کرتا ہے، جنسی خواہش کو کم کرتا ہے، اندرونی
جسم میں خون کو روکتا ہے۔ معدہ کو طاقتور بناتا ہے۔ ستر بیماریوں کا علاج ہے۔
خون کو بھی روکتا ہے جن حیض والی خواتین میں خون نہیں رکتا ان کا علاج ہے۔

طبِ اہل بیتؑ میں سویقِ عدس کے فوائد

امام جعفر صادق ع فرماتے ہیں: سویقِ عدس پیاس کی شدت کو ختم کرتا ہے۔ معدہ کو طاقتور بناتا ہے۔ صفرا کو قطع کرتا ہے۔ پیٹ کی گرمی کو ختم کرتا ہے۔ ستر بیماریوں کا علاج ہے۔ خون کے جوش کو خاموش کرتا ہے اور گرمی کو بجھاتا ہے۔

(الکافی، جلد 6، صفحہ 307، حدیث 1، مکارم الأخلاق، جلد 1، صفحہ 421، حدیث 1427 وفیہ» الحرارة «بدل
«الصفراء»، بحار الأنوار، جلد 66، صفحہ 282 حدیث 27 دانش نامہ احادیث پزشکی 382 / 2):

امام محمد تقی ع فرماتے ہیں: سویقِ عدس حیض کے خون کی زیادتی کو ختم کرتا ہے۔ اگر زیادہ خون آ رہا ہو اسے بند کرتا ہے۔ (بحار الانوار ج 63 ص 282)

سویقِ عدس کے جدید طبی فوائد

آئرن: دال عدس آئرن کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو کہ صحت مند خون کے بہاؤ کے لیے ضروری ہے۔ ماہواری کے دوران بہت زیادہ خون بہنے سے آئرن کی کمی انیمیا کا سبب بن سکتا ہے۔ خوراک میں آئرن سے بھرپور غذائیں شامل کرنے سے ایسی حالت کو روکنے یا اسے کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

فائبر: دال عدس میں فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو ہاضمے کو منظم اور آنتوں کے افعال کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔ خواتین میں حیض کے دوران اس کی افادیت بڑھ سکتی ہے۔

کیونکہ یہ قبض کے اندیشے کو زائل کرتی ہے جو زیادہ خون بہنے کا بھی سبب ہے۔ معدہ کے لیے یہ بہت اکسیر ہے۔

فولیٹ: دال عدس فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ وٹامن بی جو صحت مند سرخ خون کے خلیوں کی پیداوار کے لیے ضروری ہے۔ مناسب مقدار میں فولیٹ کا استعمال خون کی کمی کو روکنے اور ماہواری کو صحت مند بنا کر خون بہنے میں مدد کر سکتا ہے۔

4. **پروٹین:** دال عدس نباتاتی پروٹین کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو مجموعی صحت کی بہتری اور توانائی بڑھانے میں مدد کر سکتی ہے۔ پروٹین ٹشوز کی تعمیر اور مرمت کے لیے بھی اہم ہے جو ماہواری کے دوران فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے۔

تھامین (وٹامن بی ون): دال مسور تھامین کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو توانائی اور اعصابی نظام کے مناسب کام کے لیے ضروری ہے۔

پوٹاشیم: دال مسور پوٹاشیم کا ایک قابل ذکر ذریعہ ہے، جو سوڈیم کے اثرات کا مقابلہ کر کے اور واسوڈیلیشن کو فروغ دے کر بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔

میگنیشیم: دال مسور میگنیشیم فراہم کرتی ہے، جو جسم میں مختلف بائیو کیمیکل ری ایکشنز، بلڈ پریشر ریگولیشن اور پٹھوں کے افعال کو سپورٹ کرتی ہے۔

معدے کے السر سے بچاؤ: سولق عدس میں موجود فائبر اور فاسٹو کیمیکلز معدے

کے السر سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ فائبر معدے میں ایک حفاظتی تہہ کے طور پر

کام کرتا ہے۔ جس سے پیٹ کی پرت کو پہنچنے والے نقصان کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ مزید برآں، دال مسور کی اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی سوزش خصوصیات سوزش کو کم کرنے اور گیسٹرک کی مجموعی صحت کو سہارا دینے میں مدد کرتی ہے اور ہاضمہ کے لیے فائدہ مند ہے۔

سویق سنجد (Russian Olives)



اس سے جسم کی نشوونما میں طاقت ملتی ہے۔ یہ ہڈیوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ کمزوری کو ختم کرتا ہے۔ جسم کو قوی بناتا ہے دودھ پلانے والی ماؤں میں دودھ بڑھاتا ہے

سویق نخود (چنا)



اس سے جسم کو طاقت و توانائی ملتی ہے۔ کمر کے نچلے حصے کے لیے اچھا ہے۔ یہ جنسی پیچیدگیوں کو دور کرتا ہے۔ کمر درد کو ختم کرتا ہے۔ اسپرم کو بڑھاتا ہے۔ کالا گلا کی خرابی اور آواز کے مسائل کے لیے فائدہ مند ہے۔

سویق سیب



دماغ سے خون آنا۔ نکسیر کے لیے فائدہ مند ہے۔ دماغ کے ٹیومر کے لیے بھی فائدہ مند ہے

سانپ اور بچھو کے کاٹے کا علاج ہے۔

نشہ آور ادویات کے استعمال اور دیگر ذرائع سے جسم میں داخل ہونے والے زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔

عام کیمیائی استعمال کے نتیجے میں پیدا ہونے والے ان زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے جو جسم میں داخل ہو چکے ہیں

انسانی جسم سے کیمیکلز کے اثرات کو ختم کرتا ہے۔ بخار کو دور کرتا ہے۔ سب کو کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پھر اسے خشک کر کے پاؤڈر بنا لیں اور توے یا کسی برتن میں اس پاؤڈر کو بھون لیں۔

سویق کامل



اس میں سب سویق یا جو میسر ہوں وہ ڈال کر مکس کیا جاتا ہے اور پھر پکایا جاتا ہے اگر پہلے سے پکے ہوں تو پھر فقط مکس کیا جاتا ہے۔ اس میں تمام سویق کے خواص آ جاتے ہیں۔

سویق شاستہ



اس سویق کو ٹھنڈے پانی میں 6 مرتبہ دھونا ہے۔ ایک مرتبہ دھونے کے بعد جب سویق نیچے بیٹھ جائے تو دوسری مرتبہ دوسرے برتن میں ڈالیں اس طرح سات برتن استعمال ہوں گے۔ پہلے چھ مرتبہ ٹھنڈے پانی سے اور آخر میں یعنی ساتویں بار گرم پانی سے دھلائی کریں۔ اس میں آپ کپڑے یا چھلنی کا استعمال کر سکتے ہیں۔ جب ایک برتن سے صاف کریں تو اس کو چھلنی یا کپڑے میں ڈال کر اسے دوسرے برتن میں انڈیل دیں دوسرے برتن میں تازہ پانی ڈالیں۔ پھر اسے خشک کر کے استعمال کریں۔

یہ بہت طاقتور سویق ہے جو ٹانگوں و کندھوں کو مضبوط کرنے، بخار اور ذیابیطس کے لیے اچھا ہے۔ اور کمزوری کو ختم کرتا ہے۔ کسی بھی سویق یا پھر 3/4 سویق کو اکٹھے کر کے دھویا جاسکتا ہے۔

سویق کا موثر استعمال اور ضروری احتیاط

ناشتے سے پہلے یا صبح کے وقت دو سے تین کھانے کے چمچ خشک پاؤڈر استعمال کریں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے استعمال کریں ایک ساتھ کھانے سے چھنکیں یا کھانسی ہو گی۔

کسی بھی سویق کے لیے مخصوص مقدار اور وقت مقرر کیا جاتا ہے

اس ہدایت پر عمل کریں! سویق کھانے کے بعد 2 گھنٹے تک پانی نہیں پینا چاہیے

اگر کسی مریض کو بخار ہو تو وہ سویق کو بطور خوراک استعمال کر سکتا ہے۔

اپنے ذائقہ کے مطابق آپ اس میں نمک یا شہد شامل کر سکتے ہیں۔

بچوں کے لیے سویق کو دودھ میں ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔

اگر سویق نم ہو تو اسے شکر کے ساتھ پیاس بجھانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ (مرد استعمال نہ کریں)

اگر سویق خشک ہو اور اسے شوگر کے ساتھ لیا جائے تو اس سے جسم پر موٹاپا اور جنسی طاقت میں کمی ہوتی ہے۔

سویق عدس کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے اور اسے کھانے کے طور پر بھی لیا جا سکتا ہے۔

زیتون کے تیل کے ساتھ سویق کا استعمال کیا جائے تو چہرہ اور جلد نرم و ملائم اور خوبصورت ہو جائے گی۔ زیتون کا تیل اگر معیاری ہو تو یہ جنسی طاقت میں بھی اضافہ کرتا ہے۔

سویق کو شہد، گرٹ، دودھ، کے ساتھ ملا کر لیا جاسکتا ہے۔

اگر سویق جو اور گندم کو ساتھ لیا جائے تو یہ زیادہ غذائیت بخش ہے۔

سویق پیدائش سے بڑھاپے تک عمر کے کسی بھی حصے میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

چھوٹے بچوں کو سویق کی کم مقدار زیادہ دودھ میں ملا کر پلانی چاہیے۔

جو لوگ جلدی تھک جاتے ہیں ان کے لیے سویق کے استعمال سے 2-3 دن میں افاقہ

ہوتا ہے، انشاء اللہ، لیکن شرط یہ ہے کہ سویق صحیح طریقے سے بنایا جائے۔

مردوں کے لیے کبھی بھی چینی یا شکر کے ساتھ سویق کا استعمال نہیں کرنا چاہیے،

کیونکہ اس سے ان کی جنسی توانائی کم ہو جاتی ہے۔

سویق کو خشک یا نم لیا جاسکتا ہے۔ پانی کے ساتھ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

سب سے بہتر سویق جو اور گندم کا ہے۔

گندم اور جو دونوں برابر مقدار میں لینے چاہیے اور انہیں الگ الگ بھوننا چاہئے یہاں

تک کہ ان کا رنگ تبدیل ہو جائے۔

اگر اسے شہد یا دیگر چیزوں کے ساتھ لیا جائے تو اس کی تاثیر کم ہو جاتی ہے۔

اگر آپ اپنا وزن بڑھانا چاہتے ہیں تو سویق جو بھوسی کے ساتھ سویق گندم کا استعمال

کریں۔

سویق کھانے کا بہترین وقت ناشتے میں ہے اور بہترین صورت اسے خشک کرنا ہے۔
لیکن یہ بھی کر سکتا ہے۔

شہد، کھجور اور تیل کے ساتھ استعمال کریں لیکن اس کا اثر کم ہو جائے گا۔

امام رضا علیہ السلام کو سویق پیش کیا گیا جو پانی/تیل میں بھگویا گیا تھا اور آپ نے اسے واپس کر دیا۔ اور کہا کہ اگر سویق (پانی/تیل میں بھگو کر استعمال کیا جائے تو ان خصوصیات کا حامل نہیں ہوتا

جو خشک سویق ہوتا ہے ۔

خشک سویق جسم سے رطوبتوں کو خارج کرتا ہے۔

مردوں کے لیے شکر کے ساتھ سویق لینا نقصان دہ ہے۔

مرد اور عورت کیلئے جماع سے پہلے سویق کھانا مستحب ہے۔

حاملہ عورت کو صحت مند، مضبوط ہڈی والا بچہ پیدا کرنے کے لیے سویق کھانا چاہیے۔

اچھے سویق کی نشانیاں

جب بھی سویق کھایا جاتا ہے تو اس سے گرمی کا احساس ہوتا ہے، جیسے ابھی بنایا گیا ہو۔

تلبینہ یا تلبینہ (Talbina)



طبِ اہل بیتؑ میں تلبینہ کے فوائد

رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: اگر کوئی چیز موت کو پیچھے دھکیل سکتی ہے وہ

تلبینہ ہے۔ (الکافی ج 12 ص 453)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: تلبینہ دل کو راحت بخشتا ہے، غصہ کو ختم کرتا

ہے، انسان کو خوبصورت کرتا ہے۔ (الکافی ج 6 ص 320)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: تلبینہ غمگین دل سے غم کو اس طرح مٹاتا

ہے۔ جس طرح انگلیاں پیشانی کے پسینے کو صاف کرتی ہیں۔ (الکافی، جلد 6، صفحہ 320، حدیث 2،

الحاسن، جلد 2، صفحہ 171، حدیث 1477، بحار الأنوار، جلد 66، صفحہ 96، حدیث 6 دانش نلہ احادیث پزشکی / 1 :

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر کوئی ایسی چیز جو موت کے مقابلے میں آدمی کو فائدہ پہنچاتی ہو تو وہ تلبینہ ہے۔ "پوچھا گیا: تلبینہ کیا ہے؟ آپ نے فرمایا: دودھ کے ساتھ جو "" اور اسے تین بار تکرار کیا

(الکافی، جلد 6، صفحہ 321، حدیث 3 عن مسع بن عبد الملک، المحاسن، جلد 2، صفحہ 171، حدیث 1476 عن الإمام الصادق عن آبائہ علیہم السلام عن رسول اللہ صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم و لیس فیہ» و کررہا ثلاثا»)، بحار الأنوار، جلد 66، صفحہ 96، حدیث 7 دانش نہ احادیث پزشکی 244 / 2):

اجزاء

آرد جو، شہد و دودھ

تلبینہ کیا ہے؟

یہ ایک سوپ ہے جو پورے جو کے آٹے سے بنایا جاتا ہے۔ جو چھلکے سمیت ہونا چاہے۔ آٹے کی طرح بالکل باریک پیس لیں۔ جو بھوسہ والا ہو اور کھاد والا نہ ہو ورنہ فوائد کم ہو جاتے ہیں۔ آرگنک یا دیسی کھاد والا زیادہ فائدہ مند ہے۔

تلبینہ بنانے کا طریقہ: ایک برتن میں 2 گلاس نیم گرم پانی ڈالیں۔ اس میں 3-

4 کھانے کے چمچ جو کا آٹا ڈالیں اور اچھی طرح ہلائیں یہاں تک کہ یہ حل ہو جائے، پھر اسے آگ پر ہلکی آنچ پر 10-15 منٹ تک پکنے دیں۔ آگ بند کر دیں اور شہد کے ساتھ میٹھا کریں۔ آخر میں ایک گلاس ابلا ہوا قدرتی دودھ ڈال کر ہلائیں۔

تلبینہ کا بنیادی جزو جو کا آٹا ہے، باقی اجزاء کو ذائقہ یا بیماری کے مطابق تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ اس میں خشک میوہ جات بھی شامل کر سکتے ہیں

جو، شہد اور دودھ غذائیت سے بھرپور غذائیں ہیں جو اپنی منفرد ترکیبوں کی وجہ سے صحت کے مختلف فوائد پیش کرتی ہیں۔ ان میں موجود وٹامنز، معدنیات، کیمیائی مرکبات اور تیزاب کے ساتھ ان کی افادیت کا جائزہ لیتے ہیں

تلبینہ کے میڈیکل و سائنس میں فوائد

■ شہد

صحت کے فوائد: شہد اپنی اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی سوزش خصوصیات کے لیے جانا جاتا ہے۔ یہ گلے کی خراش کو دور کر سکتا ہے۔ کھانسی کو دبا سکتا ہے اور زخم بھرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس میں اینٹی آکسیڈینٹ بھی ہوتے ہیں جو سیل کو پہنچنے والے نقصان سے بچاتے ہیں اور مجموعی صحت کو بہتر بناتے ہیں۔

وٹامنز اور معدنیات: شہد میں وٹامن سی، کیلشیم، آرن، پوٹاشیم اور میگنیشیم جیسے وٹامنز اور معدنیات کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے۔

کیمیائی مرکبات: شہد میں مختلف قسم کے کیمیائی مرکبات ہوتے ہیں، جن میں acids phenolic، flavonoids enzymes اور نامیاتی تیزاب شامل ہیں۔

تیزاب: شہد میں کئی نامیاتی تیزاب ہوتے ہیں، جیسے گلوکونک ایسڈ، لیسٹک ایسڈ، اور سائٹرک ایسڈ۔

■ دودھ

صحت کے فوائد: دودھ غذائی اجزاء کا بھرپور ذریعہ ہے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔ یہ مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لیے ضروری کیشیم، پروٹین اور وٹامن فراہم کرتا ہے۔ دودھ میں وٹامنز اور معدنیات بھی ہوتے ہیں جو مدافعتی افعال کو سہارا دیتے ہیں اور پٹھوں کی نشوونما اور صحت میں مددگار ہیں۔

وٹامنز اور معدنیات: دودھ کیشیم، وٹامن ڈی، وٹامن بی 12، فاسفورس، پوٹاشیم اور میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

کیمیائی مرکبات: دودھ میں مختلف کیمیائی مرکبات ہوتے ہیں، جن میں لیسکٹوز (چینی کی ایک قسم)، پروٹین (جیسے کیسین اور چھینے) اور چکنائی شامل ہوتی ہے۔

تیزابیت: دودھ میں لیکٹک ایسڈ ہوتا ہے، جو اسے قدرے تیزابی ذائقہ دیتا ہے۔

جو:

صحت کے فوائد: جو ایک مکمل اناج ہے جو انسانی جسم کے لیے انتہائی فائدہ مند ہے۔ یہ غذائی ریشہ سے بھرپور ہے۔ ہاضمہ، خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنے، کولیسٹرول کو کم کرنے

اور دل کی صحت کو سہارا دینے میں بھی مدد کرتا ہے۔

وٹامنز اور معدنیات: جو میں وٹامن بی 6 جیسے وٹامنز اور میگنیشیم، فاسفورس اور سیلینیم جیسے معدنیات ہوتے ہیں۔

کیمیائی مرکبات: جو میں فائٹو کیمیکلز ہوتے ہیں، جن میں فینولک مرکبات اور لگنان بھی شامل ہیں، جن میں اینٹی آکسیڈینٹ اور سوزش کی خصوصیات ہوتی ہیں۔

تیزاب: جو میں مختلف امینو ایسڈ ہوتے ہیں جن میں گلوٹامک ایسڈ اور ایسپارٹک ایسڈ شامل ہیں۔

ذہنی دباؤ: ڈپریشن

غذائیت کی معاونت: دودھ میں وٹامن ڈی اور بی وٹامنز جیسے غذائی اجزا ہوتے ہیں، جو دماغ کی صحت اور موڈ کو کنٹرول کرنے میں شامل ہیں۔ مجموعی ذہنی تندرستی کے لیے ان غذائی اجزاء کا مناسب استعمال اہم ہے۔

آرام دہ کھانا: شہد کے ساتھ جو کا استعمال کچھ لوگوں کے مزاج کو خوشگوار کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ اسے مختلف پکوانوں میں شامل کیا جا سکتا ہے یا قدرتی میٹھے کے طور پر کھایا جا سکتا ہے۔

متوازن غذا: جو ایک مکمل اناج اور متوازن غذا ہے۔ جو سے تیار اشیاء غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں اور ان کا استعمال مجموعی صحت کو سہارا دے سکتا ہے اور موڈ پر ممکنہ طور پر مثبت اثر ڈال سکتا ہے۔

دل کی صحت

کم چکنائی والا دودھ: کم چکنائی والے دودھ کا انتخاب کرنے سے سیر شدہ چکنائی کی مقدار کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے، جو دل کی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ زیادہ سیر شدہ چکنائی کا تعلق دل کی بیماری کے بڑھتے ہوئے خطرے سے ہے۔

جو اناج: جو ایک مکمل اناج اور فائبر سے بھرپور ہوتا ہے، جو کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے اور دل کی صحت مند غذا کے حصے کے طور پر استعمال کرنے پر دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات: شہد میں اینٹی آکسیڈنٹ ہوتے ہیں جو آکسیڈیٹو تناؤ اور سوزش کو کم کر کے دل کی صحت پر حفاظتی اثر ڈال سکتے ہیں۔

دودھ، شہد اور جو کا امتزاج وٹامنز، معدنیات اور کیمیائی مرکبات کی ایک ریخ فراہم کر سکتا ہے جو مختلف صحت کے فوائد پیش کرتے ہیں۔ یہاں کچھ اہم غذائی اجزاء اور ان کے فوائد ہیں۔

وٹامنز: دودھ، جو اور شہد میں موجود وٹامنز:

وٹامن اے: بینائی، مدافعتی عمل، اور جسمانی خلیوں کی حفاظت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

وٹامن بی: بشمول B12 توانائی کی پیداوار، دماغی افعال، اور خون کے سرخ خلیات کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں

وٹامن سی: مدافعتی افعال کو بڑھاتا ہے۔ کولیشن کی پیداوار میں مدد کرتا ہے اور اینٹی آکسیدنٹ کے طور پر کام کرتا ہے۔

وٹامن ڈی: کیشیم کے جذب کو فروغ دیتا ہے۔ جو ہڈیوں کی صحت اور مدافعتی کام کے لیے ضروری ہے۔

وٹامن ای: ایک اینٹی آکسیدنٹ کے طور پر کام کرتا ہے، خلیات کو نقصان سے بچاتا ہے، اور جلد کی صحت کو سپورٹ کرتا ہے۔

وٹامن کے: خون جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

وٹامن بی6: دماغی افعال، میٹابولزم، اور نیورو ٹرانسمیٹر کی پیداوار کی حمایت کرتا ہے۔

فولیٹ وٹامن بی نائن: سیل ڈویژن، ڈی این اے کی ترکیب، اور سرخ خون کے خلیات کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

توانائی کی پیداوار، ترقی، اور صحت مند جلد کو برقرار رکھنے میں ایک کردار ادا کرتا ہے

-Riboflavin

نیاسین (وٹامن بی تھری): توانائی کی پیداوار، عمل انہضام، اور اعصابی نظام کے کام کو سپورٹ کرتا ہے۔

معدنیات: دودھ، شہد و جو میں موجود معدنیات

کیلشیم: ہڈیوں اور دانتوں کی صحت، پٹھوں کے کام، اور اعصاب کی منتقلی کے لیے ضروری ہے۔

آئرن: خون کے سرخ خلیات کی تشکیل اور جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل میں مدد کرتا ہے۔

میگنیشیم: اعصاب اور پٹھوں کے کام میں معاون ہے۔ بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے اور ہڈیوں کو صحت مند بناتا ہے۔

پوٹاشیم: دل کی صحت، پٹھوں کے سسٹم، اور سیال کے توازن کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

فاسفورس: ہڈیوں اور دانتوں کی صحت، توانائی کی پیداوار، اور ڈی این اے کی ترکیب کے لیے اہم ہے۔

زنک: مدافعتی فعل، زخم کی شفا اور ڈی این اے کی ترکیب کے لیے ضروری ہے۔

کاپر: آئرن کے جذب، کولیشن کی پیداوار اور اینٹی آکسڈینٹ دفاع میں مدد کرتا ہے۔

مینگنیج: ہڈیوں کی صحت، میٹابولزم اور اینٹی آکسائیڈنٹ سرگرمی کی حمایت کرتا ہے۔

سیلینیم: ایک اینٹی آکسائیڈنٹ کے طور پر کام کرتا ہے، تھائیرائیڈ فنکشن اور مدافعتی نظام کو سپورٹ کرتا ہے۔

کیمیائی مرکبات:

فلونائیڈز: شہد اور جو میں پائے جانے والے فلونائیڈز میں اینٹی آکسائیڈنٹ اور اینٹی سوزش خصوصیات ہیں، دل کی صحت کو فروغ دیتے ہیں اور دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

فینولک ایسڈز: شہد اور جو میں موجود، فینولک ایسڈز بھی اینٹی آکسائیڈنٹ خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں اور ان کا تعلق سوزش اور اینٹی کینسر اثرات سے ہوتا ہے۔

انزائمز: شہد میں گلوکوز آکسائیڈز اور دیگر مختلف انزائمز ہوتے ہیں جو اس کی اینٹی مائکروبیئل اور شفا بخش خصوصیات میں حصہ ڈالتے ہیں۔ جو ہائیڈروجن پیرو آکسائیڈ پیدا کرتا ہے۔

فوائد: جو، گندم و شہد

مجموعی صحت: ان غذائی اجزاء کا مجموعہ ایک مضبوط مدافعتی نظام، صحت مند ہڈیوں، دانتوں اور مناسب سیلولر فنکشن کو فروغ دے کر مجموعی صحت اور تندرستی کی حمایت کرتا ہے۔

توانائی میں اضافہ: جو اور دودھ میں موجود بی وٹامنز، آئرن اور کاربوہائیڈریٹ توانائی فراہم کرتے ہیں اور تھکاوٹ کا مقابلہ کرتے ہیں۔

ہاضمے کی صحت: جو کافایبر مواد ہاضمے میں مدد کرتا ہے اور آنتوں کی باقاعدگی کو فروغ دیتا ہے، جبکہ شہد کے خامرے ایک صحت مند گٹ مائیکرو بائیوٹا کی حمایت کر سکتے ہیں۔

دل کی صحت: شہد اور جو میں پائے جانے والے فلیوونائیڈز، فینولک ایسڈز، اور پوٹاشیم سوزش کو کم کر کے بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کی سطح کو بہتر بناتے ہیں جس سے قلبی صحت کو بھی تقویت ملتی ہے۔

جلد کی صحت: شہد اور دودھ میں موجود وٹامنز اور اینٹی آکسیڈنٹس جلد کو صحت مند بنانے میں مدد، ہائیڈریشن پرورش اور فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے تحفظ فراہم کر سکتے ہیں۔

ڈپریشن و دل کے لیے فوائد

شہد

وٹامنز اور معدنیات: شہد میں وٹامن سی، کیلشیم، آئرن اور پوٹاشیم سمیت مختلف وٹامنز اور معدنیات کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے۔ یہ غذائی اجزاء مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ دل کی صحت اور دماغی تندرستی میں حصہ ڈال سکتے ہیں۔

فینولک مرکبات

شہد

فینولک مرکبات جیسے فلیوونائڈز اور فینولک ایسڈز سے بھرپور ہوتا ہے۔ ان مرکبات میں اینٹی آکسیدینٹ اور اینٹی سوزش خصوصیات ہیں جو آکسائیڈیو تناؤ اور سوزش سے بچانے میں مدد کر سکتی ہیں، جو دل کی بیماری اور دماغی صحت کے مسائل سے منسلک عوامل ہیں۔

جو

وٹامنز اور معدنیات: جو مختلف وٹامنز اور معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہے، بشمول وٹامن بی کمپلیکس (جیسے تھامین، نیاسین، اور وٹامن بی 6)، وٹامن ای، آرن، میگنیشیم اور سیلینیم۔ یہ غذائی اجزاء توانائی کے حصول، دماغی افعال، اور اینٹی آکسیدینٹ سرگرمی میں شامل ہیں، جو دل کی صحت اور دماغی تندرستی کو سہارا دے سکتے ہیں۔

فائبر: جو میں غذائی ریشہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، خاص طور پر حل پذیر ریشہ جسے بیٹا گلوکن کہتے ہیں۔ فائبر کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے، خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے اور آنتوں کی صحت کو فروغ دینے میں مدد کر سکتا ہے، یہ سب بالواسطہ طور پر دل کی صحت اور دماغی تندرستی میں حصہ ڈال سکتے ہیں۔

دودھ

- وٹامنز اور معدنیات: دودھ کئی وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہوتا ہے جو دل کی صحت اور دماغی افعال سمیت مجموعی صحت کے لیے اہم ہیں۔ یہ کیلشیم، وٹامن ڈی، وٹامن بی

12، رابوفلاوین اور فاسفورس فراہم کرتا ہے۔ یہ غذائی اجزاء ہڈیوں کی صحت، توانائی کے حصول، نیورو ٹرانسمیٹر کی ترکیب، اور اعصابی افعال میں شامل ہیں۔

پروٹین: دودھ میں ضروری امینو ایسڈ سمیت پروٹین ہوتے ہیں، جو کہ موڈ ریگولیشن اور دماغی تندرستی میں ملوث نیورو ٹرانسمیٹر کی تعمیر کے بلاکس ہیں۔

چاول

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

پیٹ کی بیماری والے کو چاول کی روٹی کھلاؤ۔ کیونکہ پیٹ کی بیماری (تپ دق یا ٹی بی) والے کے پیٹ میں اس سے زیادہ نفع بخش کوئی چیز داخل نہیں ہو سکتی۔ یہ معدہ کو درست کرتی ہے اور بیماری کا علاج کرتی ہے۔

(اصول کافی ج 6 ص 305)

دودھ

ایک شخص نے امام جعفر صادق علیہ السلام سے معدہ کی بیماری کا شکوہ کیا آپ نے فرمایا تمہیں گائے کا دودھ پینے سے کس نے منع کیا ہے؟ میں نے عرض کی جی ہاں میں نے (گائے کا دودھ) پیا ہے۔ امام نے پوچھا تو نے اسے کیسے پایا میں نے عرض کی معدہ کی اصلاح کرتا ہے اور گردے کی چربی کو زیادہ کرتا ہے اور کھانے کی طلب بڑھاتا ہے۔ (اصول

کافی ج 6 ص 337)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: دودھ پینا سوائے موت کے تمام بیماریوں کا علاج

ہے۔ (الخصال، ج 2، ص 636)

ایک شخص نے آئمہ علیہم السلام سے اس طرح شکایت کی کہ کان سے پیپ اور خون آتا ہے امام نے فرمایا قدیم ترین پنیر کو کوٹ لو پیس لو اور اسے نرم کرو پھر عورت کے دودھ کے ساتھ ملا لو اور ہلکی آگ پر رکھو پھر دودھ اور قطروں کو کان میں ڈالو اللہ کے اذن سے ٹھیک ہو جائے گا۔ (طب الائمة)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: گائے کا دودھ دوا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 37)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: گائے کا دودھ اسہال کے لیے فائدہ مند ہے۔ (بحار الانوار ج 59 ص 282)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: شہد اور کلونجی گیس و معدہ کا علاج ہے۔ (مستدرک الوسائل ج 16 ص 397)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: دودھ پیس، گوشت کو اگاتا ہے اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے

(مسائل الشیعہ ج 17 ص 80)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: گلے کے درد کے لیے دودھ سے زیادہ نفع بخش کوئی چیز نہیں ہے (گائے کا دودھ نیم گرم کر کے رات کو پیس گلے کی تمام بیماریاں کے

لیے مفید ہے)۔ (طب الائمة، ابن سبور الزیات، ص 79)

پانی



امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: دن کو کھڑے ہو کر پانی پینا غذا کو خوشگوار (ہضم کرتا ہے) بناتا ہے اور رات کو کھڑے ہو کر پانی پینا بیماری کا باعث بنتا ہے۔ رات کو بیٹھ کر پانی پینا چاہیے۔ (اصول کافی ج 6 ص 383)

ٹھنڈا پانی

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: ٹھنڈے پانی سے استنجا کرو کیونکہ یہ بواسیر کا علاج ہے۔ الجماع الصغیر ج 1 ص 153

بارش کا پانی



امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: بارش کا پانی پیو کیونکہ وہ بدن کو پاک اور بیماریوں کو دُور کرتا ہے۔ جسم کو پاک کرتا ہے۔ شیطان (جراثیم) کو دور کرتا ہے۔ دلوں کو مضبوط کرتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 387)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: بارش کا پانی ہلکا، میٹھا، شفاف اور اجسام کے لیے نفع بخش ہے (رسالۃ ذبیہ ص 45)

ذخیرہ شدہ پانی



امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: تالابوں، جوہڑوں اور ذخیرہ شدہ پانی زیادہ رُکا رہنے اور سورج کی گرمی کی وجہ سے کثیف اور گرم ہوتا ہے۔ بالخصوص موسم گرما میں۔ اس کے استعمال سے صفرا کی زیادتی ہوتی ہے اور کبھی تلی بڑھ جاتی ہے۔ (الرسالۃ فیہیہ)

چشمہ کا پانی



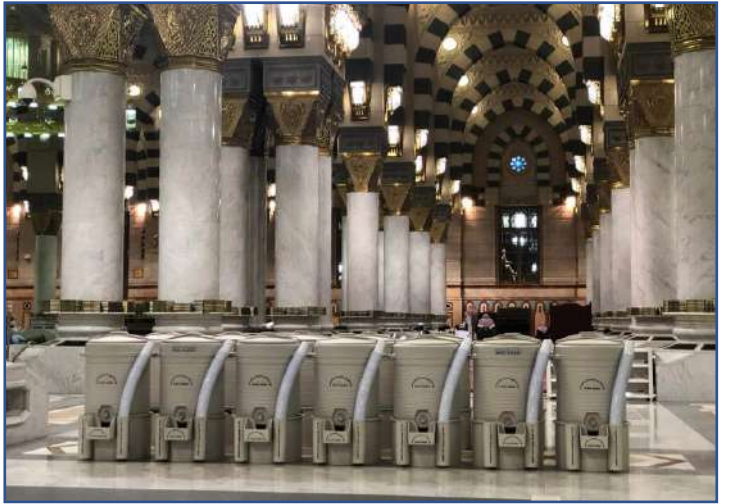
امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: مسافر و مقیم دونوں کے لیے پینے کا پانی عمدہ ترین وہ ہے جس کے چشمے کا رُخ مشرق کی جانب ہو۔ جس کا چشمہ نواح مشرق میں ہو وہ گرمیوں میں بھی جاری رہتا ہے۔ (الرسالۃ الذہبیہ)

ندیوں و جھیلوں کا پانی



امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: ندیوں و جھیلوں کا پانی بھی میٹھا، صاف اور نفع بخش ہوتا ہے۔ بشرطیکہ جاری رہے اور زیادہ عرصہ کے لیے بند نہ رہے۔ (رسالۃ ذبیہ)

آب زم زم



نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: آب زم زم ہر بیماری کے لیے باعثِ شفا ہے جس بیماری کی نیت سے پیا جائے۔ (اصول کافی ج 6 ص 387)

مومن کا جوٹھا پانی

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں مومن کے جوٹھے پانی میں ستر بیماریاں کی شفا ہے۔ (ثواب الاعمال)

آب جوش

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: آب جوش ہر بیماری کے لیے مفید ہے اس کا نقصان نہیں ہے۔ مکارم الاخلاق ص 157

گرم پانی



طب اہل بیت میں گرم پانی کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں:

گرم پانی سے روزہ افطار کریں۔ جگر و معدہ کو پاک کرتا ہے۔ (روضۃ الواعظین ص 341)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: گرم پانی ہر چیز کے لیے مفید ہے اس کا کوئی نقصان نہیں۔ مکارم الاخلاق ص 157

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں

گرم پانی تمام بیماریاں کے لیے فائدہ مند ہے اس کا کوئی نقصان نہیں ہے۔ (دعائم الاسلام ج 2 ص 110)

گرم پانی پینے سے جسم کو کئی فائدے مل سکتے ہیں۔ کچھ ممکنہ فوائد درج ذیل ہیں:

- ہائیڈریشن: گرم پانی پینے سے جسم کو ہائیڈریٹ رکھنے میں مدد مل سکتی ہے، بالکل اسی طرح جیسے ٹھنڈا پانی پینا۔ مناسب طریقے سے ہائیڈریٹ رہنا مختلف جسمانی افعال کے لیے ضروری ہے اور یہ مجموعی صحت کو سہارا دیتا ہے۔
- ہاضمہ: گرم پانی کا استعمال ہاضمے میں مدد کر سکتا ہے۔ یہ کھانے کے ذرات کو توڑنے اور ہاضمہ کے ذریعے خوراک کی حرکت کو ہموار کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ کھانے سے پہلے یا بعد میں گرم پانی پینا بد ہضمی، اچھارہ اور قبض کو دور کرتا ہے۔

- گرم پانی پسینے کے اخراج کو بہتر بناتا ہے اور گردش کو بڑھا کر جسم کو detoxify کرنے اور جسم سے زہریلے مادوں اور فضلہ کو باہر نکالنے میں مدد کر سکتا ہے۔ گردوں اور جگر کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

■ ناک کی بھیڑ سے نجات : گرم پانی کے بھاپ سے ناک کی بندش کو دور کرنے اور عام نزلہ، سائنوسائٹس یا الرجی کی علامات کو دور کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ ناک کے حصّوں کو صاف کرنے اور چڑچڑے ٹشوز کو سکون دینے میں مدد کر سکتا ہے۔

■ آرام اور تناؤ سے نجات : ایک کپ گرم پانی کے گھونٹ پینا پر سکون اور راحت بخش ہو سکتا ہے، آرام کو بہتر بنا کر تناؤ سے نجات دیتا ہے۔ یہ تناؤ اور اضطراب کی سطح کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

■ خون کی گردش : گرم پانی کا استعمال خون کے بہاؤ کو تیز کرتا ہے اور جسم میں گردش کو بہتر بنا سکتا ہے۔ متوازن گردش مختلف اعضاء اور بافتوں کو آکسیجن اور غذائی اجزاء کی ترسیل میں اضافہ کر سکتی ہے اور ان کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

وزن کا انتظام : کچھ لوگ سمجھتے ہیں کہ گرم پانی پینے سے وزن کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ یہ میٹابولک ریٹ کو عارضی طور پر بڑھا سکتا ہے اور کیلوریز جلانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن یہ امر ذہن نشیں رہنا چاہئے کہ اکیلے گرم پانی پینا وزن کم کرنے کی ضمانت نہیں ہے اس کے ساتھ صحت مند غذا اور ورزش بھی ضروری ہے۔

ماہواری کے درد سے نجات: کچھ خواتین کے لیے گرم پانی پینے سے ماہواری کے درد اور تکلیف کو دور کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔ گرمی پیٹ کے پھٹوں کو سکون بخش راحت فراہم کر سکتی ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ہم اہلبیتؑ بخار کو ٹھنڈے پانی اور بنفشہ سے دور کرتے ہیں اور سیب کے ذریعے علاج کرتے ہیں۔ (الکافی ج 6 ص 356)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: آبِ زم زم ہر بیماری کا علاج ہے۔ (طب الائمہ ص 52)

حلیم



طبِ اہل بیتؑ میں حلیم کے فوائد

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: حلیم کھاتے رہو، کیونکہ اس سے انسان چالیس دن تک عبادت میں خوشی محسوس کرتا ہے، یہ وہی خوراک ہے جو رسولؐ پر نازل ہوئی۔

(الکافی، جلد 6، صفحہ 319، حدیث 1، المحاسن، جلد 2، صفحہ 169، حدیث 1471 کلاھا عن صالح بن رزین عن الإمام الصادق علیہ السلام، بحار الأنوار، جلد 66، صفحہ 86، حدیث 3 دانش نلہ احادیث پزشکی 498 / 2):

پیغمبر خدا نے کمر میں درد کی وجہ سے اپنے رب سے شکایت کی۔ اللہ تعالیٰ نے اسے حکم دیا کہ گندم کو گوشت کے ساتھ کھائیں (یعنی حلیم)۔

(الکافی، جلد 6، صفحہ 320، حدیث 3، المحاسن، جلد 2، صفحہ 169، حدیث 1469، بحار الأنوار، جلد 66، صفحہ 86 حدیث 1 و ص 174، حدیث 16 دانش نلہ احادیث پزشکی 498 / 2):

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: حلیم کھاؤ، یہ عبادت کے لیے بہت زیادہ ہمت کا باعث ہے اور قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔ (طب الائمه ص 74)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے اللہ تعالیٰ سے اپنی کمر کے درد کی شکایت کی تو اللہ تعالیٰ نے انہیں گوشت کے ساتھ گندم کھانے کا حکم دیا جو کہ حلیم ہے۔ (الکافی) ط - اسلامیة (ج 6، ص 320)

المحاسن، ج 2، ص 403، وسائل الشیعة، ج 25، ص 69، بحار الأنوار) ط - بیروت (ج 16، ص 174، بحار الأنوار) ط - بیروت (ج 59، ص 281، بحار الأنوار بیروت (ج 63، ص 86، مکارم الأخلاق، ص 163)

ایک نبی نے خدا سے اپنی کمزوری اور جنسی قوت کی کمی کی شکایت کی تو خدا نے اسے حلیم کھانے کا حکم دیا۔

(الکافی) ط - اسلامیة (ج 6، ص 319، المحاسن، ج 2، ص 403، وسائل الشیعة، ج 25، ص 69، بحار الأنوار) ط - بیروت (ج 14، ص 459، بحار الأنوار) ط - بیروت (ج 63، ص 86،)

پیامبر خدا صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا:

جبرائیل میرے پاس آئے اور مجھے حلیم کھانے کا حکم دیا تاکہ میری کمر مضبوط ہو اور اس سے مجھے اپنے رب کی عبادت کرنے کی طاقت ملے۔

(الحاسن، جلد 2، صفحہ 169، حدیث 1470 عن عبد اللہ بن سنان عن الإمام الصادق علیہ السلام، بحار الأنوار، جلد 66، صفحہ 86، حدیث 2، دانش نامہ احادیث پزشکی 498 / 2):

ضعف جنسی کے لئے حلیم کھاؤ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: انبیاء علیہ السلام نے ہمبستری کے دوران ضعف و سستی کی خدا سے شکایت کی۔ خدا نے وحی نازل کی حلیم کھاؤ (گندم کیساتھ)۔ (الکافی ج 6 ص 319)

حلیم گوشت کو کوٹ کر اس میں گندم ملائی جاتی اور اور دوسری دالیں بھی شامل کر سکتے ہیں۔ مگر گوشت و گندم لازم ہے بہتر ہے دنبہ کا گوشت یا بھیڑ کا کوٹ کر یا گرینڈ کر کے اس میں گندم و جو کا آٹا مکس کر کے پکائیں۔ (آجکل بازاری حلیم ہوتی ہے جس میں گندم و جو نہیں ملائے جاتے جس سے حلیم کا فائدہ حاصل نہیں ہوتا)۔

گوشت



نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: چالیس دن میں ایک دفعہ گوشت لازمی کھاؤ۔ جس کے پاس پیسے نہ ہوں وہ قرض لے کر کھالے۔ (الفردوس)

گوشت سے گوشت اگتا ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: گوشت سے گوشت اگتا ہے۔ جو چالیس دن گوشت نہ کھائے اس کا اخلاق بگڑ جاتا ہے۔ لہذا گوشت کھاؤ کہ وہ سماعت و بصارت کی قوت کو بڑھاتا ہے۔ (الحسان)

طبِ اہل بیتؑ کے مطابق بہترین گوشت کس کا ہے؟؟

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: سب سے بہتر گوشت دنبے کا گوشت ہے۔ اگر اس سے کوئی بہتر گوشت ہوتا تو اس کو اللہ جناب اسماعیل علیہ السلام کا فدیہ قرار دیتا۔ (الفروع)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: بہترین گوشت اُس کبوتر کے بچے کا ہے جس نے ابھی ابھی اڑان بھری ہو۔ (محاسن ص 474)

گائے کے گوشت سے برص کا علاج

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: حضرت موسیٰ علیہ السلام سے جب بنی اسرائیل کے لوگوں نے برص (سفید داغ) کی شکایت کی تو موسیٰؑ نے ان کی یہ شکایت خدا تک پہنچائی تو خدا نے موسیٰؑ پر وحی نازل کی اور موسیٰؑ کو حکم دیا وہ گائے کا گوشت چقندر کے پتوں کے ساتھ پکا کر کھائیں۔ (وسائل الشیعہ ج 17 ص 52)

گائے کا گوشت، مکھن اور دودھ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: گائے کا دودھ دواء ہے، اس کا مکھن شفا ہے اور گوشت و باء (بیماری) ہے۔ (الفروع، وسائل الشیعہ ج 17 ص 53)

مرغی کا گوشت مضر ہے

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: مرغی کا گوشت پرندوں میں خنزیر ہے۔ (الکافی - الشیخ الکلبینی - ج 6 - الصفحة 312)

پرانا گوشت مضر ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: تین چیزیں ایسی ہیں جو بدن کو کمزور کرتی ہیں۔ بلکہ بعض اوقات قتل کرتی ہیں۔

بدبودار خشک گوشت کھانا، شکم پُری کی حالت میں حمام میں جانا اور شکم پُری کی حالت میں مجامعت کرنا۔

(وسائل الشیعہ ج 17 ص 58)

کباب کمزوری کا علاج ہے

موسٰی بن بکر کہتے ہیں: میں بیمار ہو گیا جس سے بہت کمزور ہو گیا اور حضرت موسٰی کاظم علیہ السلام کی خدمت میں پیش ہوا آپ نے فرمایا میں تمہیں کمزور دیکھ رہا ہوں۔ کباب کھاؤ۔ میں نے چند دن کباب کھائے تو صحت مند ہو گیا۔

(وسائل الشیعہ ج 17 ص 63)

سروں (سری) کا گوشت بہترین ہے

امام جعفر صادق علیہ السلام سے بکریوں کے سروں کے گوشت کا تذکرہ کیا گیا۔ آپ نے فرمایا: سر تزکیہ کا مقام ہے، چراہ گاہ کے قریب ہے اور افیت سے دور ہے۔ (وسائل الشیعہ ج 17 ص 64)

گوشت کو پکانے کا بہترین طریقہ

انبیاء علیہ السلام نے خدا سے ضعیف بدن و کمزوری کی شکایت کی۔ خدا نے وحی نازل کی گوشت کو دودھ میں پکا کر کھاؤ۔ (الکافی ج 6 ص 316)

دل اور کمزوری کا علاج

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جس کا دل کمزور ہو و بدن ضعیف ہو وہ گائے کے دودھ میں دنبے کا گوشت پکا کر کھائے۔ ہر بیماری کا علاج ہے۔ بیماریاں کو باہر نکالتا ہے، بدن کو مضبوط کرتا ہے۔ (طب الائمه ص 64)

گوشت و دودھ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

ایک نبی علیہ السلام نے خدا سے اپنی کمزوری اور ناتوانی کی شکایت کی۔ اللہ تعالیٰ نے ان پر وحی نازل کی اور فرمایا: گوشت کو دودھ میں پکائیں کیونکہ اس میں برکت ہے۔ چنانچہ انہوں نے اس عمل کو انجام دیا اور طاقت و توانائی حاصل کی۔ (دعائے الاسلام ج 2 ص 110، بحار الانوار ج 66 ص 76)

اولاد کی کمی کے لیے انڈہ اور گوشت

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: انبیاء علیہ السلام نے خدا سے کمی اولاد کی شکایت کی خدا نے فرمایا: گوشت اور انڈہ ملا کر کھاؤ۔ (الکافی ج 6 ص 325)

نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں: گوشت اور انڈہ ملا کر کھاؤ۔ جنسی طاقت میں اضافہ کرتا ہے (باب البیض ص 358)

کمر درد کا علاج

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: انبیاء علیہ السلام نے خدا سے کمر درد کی شکایت کی۔ خدا نے فرمایا: گندم و گوشت (حلیم) ملا کر کھاؤ۔ (اکافی ج 6 ص 320)

گائے کے گھی میں گوشت

امام باقر علیہ السلام سے سوال کیا گیا: گائے کے گھی میں گوشت پکا سکتے ہیں۔ آپ نے فرمایا۔ پکاؤ اور مجھے بھی دو۔ (بدن کی صحت و سلامتی کے لیے بہترین ہے)۔ (الحسن ج 2 ص 400)

گوشت، روغن زیتون اور سرکہ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: گوشت روغن زیتون اور سرکہ کے ساتھ کھانا۔ پیغمبروں کی غذا ہے۔ (الاصول اکافی ج 6 ص 332)

دل اور دیگر بیماریوں کا گوشت سے علاج

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جس کو دل کی بیماری ہو یا جسم کسی اور بیماری میں مبتلا ہو وہ دنبے کے گوشت کو گائے کے دودھ کے ساتھ کھائے۔ ہر درد و بیماری کا علاج ہے۔ ہر بیماری کو باہر نکال دیتا ہے۔ جسم کو ٹھیک کر لیتا ہے۔ ہونٹوں کو مضبوط کرتا ہے۔

(انشامہ احادیث ج 1 ص 261)

زیادہ گوشت کھانا مضر ہے

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: زیادہ گوشت کھانا انسان کی عقل تباہ کر دیتا ہے اور یادداشت میں کمی آ جاتی ہے۔ (وسائل الشیعہ ج 16 ص 458)

کبک کا گوشت



امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: کبک کا گوشت کھاؤ۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بخار کو ختم کرتا ہے

(مکارم الاخلاق ص 141)

خرگوش کا گوشت

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: اللہ نے خرگوش کا گوشت اس لیے کھانا حرام قرار دیا کیونکہ وہ بلی جیسا ہوتا ہے اور اس کے پنچے بھی بلی جیسے ہوتے ہیں اور اس میں بلی اور

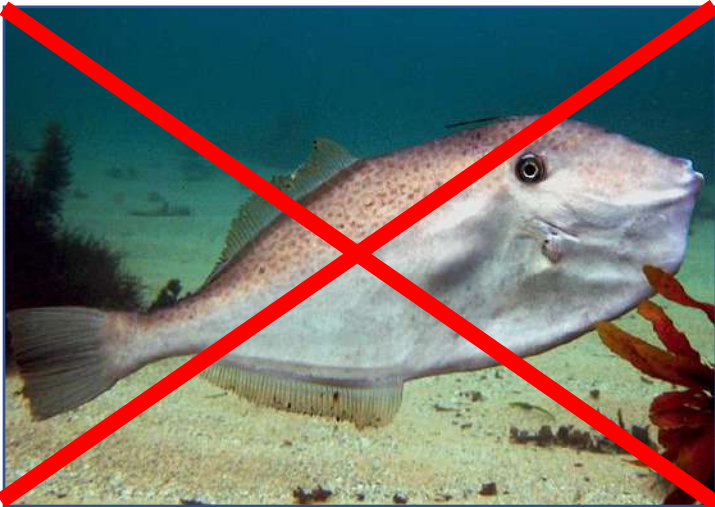
دوسرے درندوں کی مشابہت کے ساتھ خون کی ناپاکی کی علامت بھی پائی جاتی ہے۔ اسے بھی عورتوں کے طرح ماہواری کا خون آتا ہے کیونکہ یہ مسخ شدہ ہے۔

(عیون اخبار الرضا ج 2 ص 202)

حلال گوشت کے حرام اعضاء

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بکری کی دس چیزیں مت کھاؤ۔ اوجھ کا گوبر، تلی، حرام مغز، گردن کے پہلو کا عضلہ، غدود، قصب (آلہ تناسل)، بچہ دانی، شرم گاہ اور پتہ (اصول کافی ج 6 ص 46)

مچھلی کا گوشت



امام جعفر صادق (ع) سے یہ حدیث نقل کی کہ جس مچھلی کے جسم پر چھلکے نہ ہوں ان کا کھانا حرام ہے۔

(من لایحضرہ الفقیہ: ج 33 ص 323)

امام باقر (ع) امام علی (ع) کی کتاب سے کچھ بحری جانداروں کے حرام ہونے کے بارے میں قرات کرتے ہیں بشمول بام مچھلی (مارماھی) اور اس کے بعد فرماتے ہیں کہ ہر وہ مچھلی جس کے جسم پر چھلکے ہوں وہی حلال ہیں اور جس کے چھلکے نہ ہوں ان کو کھانے کی ممانعت ہے۔

(کافی: ج 6 ص 219)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو سوئے اور اس کے پیٹ میں مچھلی ہو اور اس کے بعد شہد یا کھجور نہ کھائے اور صبح ہونے تک اس پر فالج ہو سکتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 235)

مچھلی کا گوشت زیادہ کھانا مضر ہے (کم اور مناسب مقدار میں کوئی حرج نہیں ہے

مہینہ میں دو دفعہ استعمال کر سکتے ہیں)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: مچھلی کا گوشت زیادہ نہ کھایا کرو، بدن کو پگھلاتی ہے، جسم کو کمزور کرتی ہے، سل (ٹی بی) کی بیماری کا باعث بنتی ہے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: زیادہ مچھلی کا گوشت کھانا آنکھوں کی چربی کو پگھلاتا

ہے۔

(وسائل الشیعہ ج 17)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: ہمیشہ تازہ مچھلی کھانا بدن کے گوشت کو پگھلا دیتا

ہے۔

(دعائم الاسلام ج 2 ص 151)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں۔ مچھلی کم کھائیں کیونکہ اس کا کھانا بدن کو پگھلاتا ، بلغم کو زیادہ اور نفس کی تنگی کا سبب بنتا ہے۔

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

انڈے اور مچھلی کے گوشت کو اکٹھا کھانے سے پرہیز کریں کیونکہ جب یہ دونوں (معدہ میں) جمع ہوں گے تو قولنج ، بواسیر اور دانتوں کے درد کا سبب بنیں گے۔ (طب امام رضا)

(باب سوم) طب اہل بیتؑ میں سبزیوں سے علاج

سبزیوں کی اہمیت

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ہر چیز کی ایک زینت ہے اور دسترخوان کی زینت سبزی ہے۔

(الامالی للطوسی، صفحہ 304 مکارم الأخلاق، جلد 1، صفحہ 83، حدیث ۱۲۸۰، بحار الأنوار، جلد 66، صفحہ 199، حدیث ۱ دانش نامہ احادیث پزشکی 82/ 2:)

حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: اپنے دسترخوان کو سبزیوں سے سجایا کرو، کیونکہ یہ ہر قسم کے جراثیموں کو خدا کے نام کیساتھ تباہ کر دیتی ہیں۔

(طب النبی، صفحہ ۱۱، مکارم الأخلاق، جلد ۱، صفحہ ۳۸۲، حدیث ۱۲۷۸، بحار الأنوار، جلد ۶۲، صفحہ ۳۰۰)

ایک شخص امام علی علیہ السلام کے پاس آیا۔ آپ نے دسترخوان منگوا دیا۔ اس پر کوئی سبزی نہیں تھی تو آپ نے اپنا ہاتھ کھینچ لیا اور پھر فرمایا! کیا تمہیں معلوم نہیں بغیر سبزی کے میں نہیں کھاتا۔ غلام دوبارہ گیا اور سبزی لے کر آیا۔ آپ نے کھانے کے لیے ہاتھ بڑھایا اور اس شخص کو بھی کھانے میں اپنا شریک کر لیا۔ (مکارم الاخلاق ج 1 ص 251)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

مومنوں کے دل سبز ہوتے ہیں اور وہ سبزہ میں دلچسپی رکھتے ہیں۔

(کافی، ج 6، ص 362، باب البقول، ج 2)

امام علی رضا علیہ السلام: اپنی غذا پر توجہ کرو، کونسی چیز تمہارے معدہ کے لئے مناسب ہے، کس چیز سے تمہارے بدن کو قوت ملتی ہے اور کونسی چیز تمہارے جسم کے لئے سازگار ہے اسی چیز کو اپنی خوراک کے طور پر انتخاب کرو۔

(بحار الانوار، ج 62، ص 310)

حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: میں سبزی کے بغیر دسترخوان سے نہیں کھاؤں

گاہ۔ (طب النبی، صفحہ ۱۱، بحار الانوار، جلد ۶۲)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ایک دن گوشت کے ساتھ، ایک دن دودھ کے ساتھ اور ایک دن کسی اور چیز (سبزی و دال) کے ساتھ کھاؤ۔ (وسائل الشیعہ ج 17 ص 52، المحاسن، ج 2، ص 470)

راوی کہتا ہے! امام موسیٰ کاظم علیہ السلام نے مجھے بلایا اور مجھے ناشہ پر بٹھایا اور دسترخوان پر سبزیاں نہیں تھیں امام (ع) نے اس کا ہاتھ پکڑ کر غلام سے فرمایا کیا تم نہیں جانتے؟ میں اس دسترخوان پر نہیں کھاتا جس پر سبزی نہ ہو، سبزی لاؤ، پس غلام سبزی لایا اور اسے دسترخوان پر رکھا۔ تب آپ نے اپنا ہاتھ بڑھایا اور کھانا کھایا

(الکافی، کلینی، ج 6، ص 362، ط اسلامیہ)

یہ بہت ضروری ہے کہ امام علیہ السلام ایسے دسترخوان سے نہ کھائیں جس میں سبزیاں نہ ہوں، اس لیے سبزیاں صحت کے لیے ضروری ہیں اور صحت کے لیے مفید ہیں۔

سبزیوں کے ان گنت جدید طبی و سائنسی فوائد

غذائیت سے بھرپور: سبزیاں وٹامنز، معدنیات اور فائبر کا بھرپور ذریعہ ہیں۔ وہ وٹامن سی، وٹامن اے، پوٹاشیم اور فولیٹ جیسے ضروری غذائی اجزاء فراہم کرتی ہیں۔ یہ غذائی اجزاء اچھی صحت کو برقرار رکھنے، دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے اور مدافعتی نظام کو بڑھانے کے لیے ضروری ہیں۔

کینسر سے بچاؤ: کچھ سبزیوں میں فائٹو کیمیکل ہوتے ہیں جن میں کینسر مخالف خصوصیات ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر چقدر، قلفہ اور گو بھی جیسی سبزیوں میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو کینسر کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

دل کی صحت: سبزیاں دل کی صحت مند غذا کا ایک اہم حصہ ہیں۔ وہ بلڈ پریشر اور سوزش کو کم کرنے اور کولیسٹرول کی سطح کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ سبزیاں میگنیشیم سے بھرپور ہوتی ہیں، جو دل کی صحت کو بہتر بناتی ہیں۔

ہاضمے کی صحت: سبزیاں فائبر سے بھرپور ہوتی ہیں، جو نظام ہاضمہ کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔ سبزیاں قبض کو روکنے، بڑی آنت کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے اور صحت مند آنتوں کے بیکٹیریا کی افزائش کو فروغ دینے میں مدد کر سکتی ہیں۔

وزن کا انتظام : سبزیوں میں کیلوریز کم ہوتی ہیں اور فائبر زیادہ ہوتا ہے، جو وزن کو کنٹرول کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ سبزیوں سے بھرپور غذا کھانے سے جسم کو اطمینان حاصل ہوتا ہے اور زیادہ کھانے کی خواہش میں کمی واقع ہوتی ہے۔

دماغی صحت : کچھ سبزیوں میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو دماغی افعال کو بہتر بنا سکتے ہیں اور یادداشت میں کمی کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر، پالک اور قلفہ جیسے پتوں والی سبزیاں وٹامن کے سے بھرپور ہوتی ہیں، جو یادداشت اور دماغی افعال کو بہتر بناتی ہیں۔

مجموعی طور پر، اپنی خوراک میں مختلف قسم کی سبزیوں کو شامل کرنے سے صحت کے بے شمار فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔

ہری سبزیاں وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس کا بہترین ذریعہ ہیں، جو انہیں کسی بھی صحت مند غذا میں ایک بہترین اضافہ بناتی ہیں۔ جسم کی مجموعی صحت کے لیے ہری سبزیوں کے استعمال کے چند فوائد یہ ہیں:

■ بہتر ہاضمہ : ہری سبزیاں فائبر کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو ہاضمے کو بہتر بنانے اور قبض کو روکنے میں مدد دیتی ہیں۔

■ دائمی بیماریوں کا خطرہ کم: ہری سبزیوں میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹس کینسر، ذیابیطس اور دل کی بیماری جیسی دائمی امراض کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

■ قوت مدافعت میں اضافہ: ہری سبزیاں وٹامن سی اور دیگر غذائی اجزا سے بھرپور ہوتی ہیں جو مدافعتی نظام کو بڑھانے اور جسم کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

■ ہڈیوں کی صحت میں بہتری: ہری سبزیوں میں کیلشیم ہوتا ہے جو کہ مضبوط اور صحت مند ہڈیوں کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

■ موٹاپے کا خطرہ کم: ہری سبزیاں کیلوریز میں کم اور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں، جو وزن میں کمی کے ساتھ ساتھ جسمانی صلاحیتوں اور قوت میں بھی اضافے کا باعث بنتی ہیں۔

بہتر بینائی: ہری سبزیوں میں کیروٹینائڈز جیسے لیوٹین اور زیکسین تھیں پائے جاتے ہیں، جو اچھی بینائی برقرار رکھنے اور آنکھوں کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے کے لیے اہم ہیں۔

سوزش میں کمی: ہری سبزیاں اینٹی سوزش مرکبات سے بھرپور ہوتی ہیں، جو جسم میں سوزش کو کم کرنے اور دائمی بیماریوں سے بچنے میں مدد دیتی ہیں۔

عام طور پر، اپنی خوراک میں ہری سبزیوں کو شامل کرنے سے صحت کے بے شمار فوائد ہو سکتے ہیں اور آپ کی مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

سبزی قلفہ (Purslane)



طب اہل بیت میں قلفہ کے فوائد

اس کو اردو میں قلفہ، فارسی میں خرفہ اور عربی میں بقلة الزہراء یعنی سبزی فاطمہ الزہرا بھی کہتے ہیں۔

یہ یورپ، افریقہ، پاکستان، ایران، انڈیا، ملیشیا، ترکی، یونان اور مصر میں زیادہ پائی جاتی ہے امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: قلفہ سبزی سے زیادہ فضیلت و نفع بخش روئے زمین میں کوئی جڑی بوٹی (پودا) نہیں ہے۔ یہ فاطمہ الزہرا کی سبزی ہے۔ (منتہی الامال، ج 1)

نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں: اگر کوئی ایک چیز عقل کو بڑھاتی ہے تو وہ قلفہ ہے۔

الحسن، ج ۲، ص ۳۲۳، ح ۲۰۹۴ عن حماد بن زکریا، مکارم الأخلاق، ج ۱، ص ۳۹۰، ح ۱۳۱۴ و لیس فیہ» فہی المکیة «و کلاھا عن الإمام الصادق علیہ السلام، (بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۲۳۴، ح ۳).

امام صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم خرفہ کو پسند کرتے تھے اور اس کے لئے دعا کیا کرتے تھے۔ اور فرمایا کرتے تھے کتنی بابرکت جڑی بوٹی ہے۔ (الکافی، ج 6، ص 367، ح 2)

رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا: خرفہ میں ننانوے بیماریوں کا علاج ہے۔ (الدعوات، ص 155، ح 421)

امام صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

زمین پر خرفہ سے زیادہ کوئی افضل اور مفید سبزی نہیں ہے اور وہ حضرت فاطمہ الزہرا سلام اللہ علیہا کی سبزی ہے۔

(الکافی، ج 6، ص 367، ح 1)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

حضرت رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی سبزی کاسنی، حضرت علی امیر المومنین علیہ السلام کی سبزی بادرنجبویہ اور حضرت فاطمہ الزہرا سلام اللہ علیہا کی سبزی خرفہ ہے۔ (الکافی، ج 6، ص 363)

حضرت رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم:

خرفہ ذہانت کا سبب بنتی اگر کوئی چیز عقل کو زیادہ کرتی ہے تو وہ خرفہ ہی ہے۔ (الحسن،

ج 2، ص 517)

جدید سائنسی تحقیق اور میڈیکل کی نظر میں حضرت فاطمۃ الزہرا سلام اللہ علیہا کی پسندیدہ سبزی کے 100 حیرت انگیز فوائد

Purslane (*Portulaca oleracea*) can be found in various countries around the world. It

1. United States: Purslane throughout the United States and can be found in all states. It is particularly common in warm and dry regions.
2. Mexico: Purslane is native to Mexico and is widely consumed in Mexican cuisine. It is known as "verdolagas" in Spanish.
3. India: Purslane is commonly found in India, where it is known as "kulfa" or "luni bhaji." It is used in traditional dishes and is considered a nutritious green vegetable.
4. Greece: Purslane is a popular ingredient in Greek cuisine, where it is called "glistrida." It is used in salads, soups, and various cooked dishes.
5. Turkey: Purslane is widely consumed in Turkish cuisine. It is known as "semizotu" and is used in salads, stews, and as a filling for savory pastries.
6. China: Purslane is cultivated and consumed in China, where it is called "ma chi xian." It is used in stir-fries, soups, and pickled dishes.
7. Egypt: Purslane is commonly eaten in Egypt, where it is known as "reglah." It is used in salads, stews, and traditional Egyptian dishes.

میڈیکل و سائنس میں قلفہ کے فوائد

- پرسلین اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا بھرپور ذریعہ ہے، جو سوزش کو کم کرنے اور دل کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین میں اینٹی آکسیڈنٹس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو کینسر اور دیگر بیماریوں سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔
- پرسلین میں وٹامن سی کی اعلیٰ سطح ہوتی ہے، جو مدافعتی نظام کو بڑھا سکتی ہے اور جلد کی صحت کو بہتر بنا سکتی ہے۔
- پرسلین وٹامن اے سے بھرپور ہے، جو بصارت، جلد کی صحت اور مدافعتی افعال کے لیے اہم ہے۔
- پرسلین میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ہڈیوں کی صحت اور توانائی کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔
- پرسلین میں پوٹاشیم ہوتا ہے، جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور فالج کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- میگنیشیم مواد: پرسلین میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ ایک ایسا معدن جو سر کے درد سے نجات کا ذریعہ ہے۔ میگنیشیم کی سطح کم ہونے کی صورت میں کو سر درد کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

▪ پرسلین آئرن کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو توانائی کی پیداوار اور خون کے صحت مند خلیوں کے لیے اہم ہے۔

▪ پرسلین کیلشیم سے بھرپور ہوتا ہے جو ہڈیوں کی صحت اور پٹھوں کے کام کے لیے اہم ہے۔

▪ پرسلین ایک قدرتی اینٹی سوزش ہے، جو درد اور سوجن کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

▪ پرسلین خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ایک بہترین دوا ہے۔ ٹائپ ٹو ڈائیبتیز کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔

▪ پرسلین میں بیٹالینز ہوتے ہیں، جو اینٹی سوزش اور اینٹی کینسر کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

▪ پرسلین کو روایتی طور پر ہاضمے کے مسائل، اسہال، قبض اور پیٹ کے درد کے لیے قدرتی علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

▪ جلدی بیماریوں جیسے ایکزیما، چنبل اور مہاسوں کے علاج کے لیے پرسلین کا استعمال کیا جاتا ہے۔

(حوالہ " مکمل میڈیسنل ہربل: جڑی بوٹیوں کی شفا بخش خصوصیات کے لئے ایک عملی رہنما "پینیلوپ اوڈی)

- پرسلین میں اینٹی وائرل اور اینٹی بیکٹیریل خصوصیات پائی جاتی ہیں، جو انفیکشن سے بچانے میں مدد کر سکتی ہیں۔
- پرسلین اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اپنی اعلیٰ سطح کی بدولت دماغی افعال اور یادداشت کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین میں اینٹی الرجک خصوصیات کو ظاہر کیا گیا ہے جو بہتی ہوئی ناک اور آنکھوں میں خارش جیسی الرجی کی علامات کو دور کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین میگنیشیم کی اعلیٰ سطح کی بدولت نیند کے معیار کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین میں اعلیٰ درجے کے اینٹی آکسیڈنٹس کی موجودگی جگر کے افعال کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کی اعلیٰ سطح کی بدولت اس کی اینٹی ڈپریشن خصوصیات کو دکھایا گیا ہے۔
- قلفہ میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز، اینٹی آکسیڈنٹس، اور فلیوونائیڈز، جن میں اینٹی سوزش، اینٹی انفلمیٹیشن خصوصیات ہوتی ہیں۔ جو جوڑوں کے درد و گھٹیا کے لیے فائدہ مند ہیں
- میلاٹونن: پرسلین میں ہوتا ہے، جسم کی طرف سے تیار کردہ ایک ہارمون جو نیند کو بہتر بناتا ہے۔ میلاٹونن اینٹی کینسر بھی ہے۔ کیونکہ یہ اینٹی آکسیڈینٹ اور قوت مدافعت کو بھی زیادہ کرتا ہے۔

- پرسلین اپنی قدرتی پیشاب آور خصوصیات کی بدولت گردے کے افعال کو بہتر بنانے اور گردے کی پتھری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین وٹامن سی کی اعلیٰ سطح کی بدولت جلد کی صحت کو بہتر بنانے اور جھریوں کی ظاہری شکل کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔
- پرسلین کو روایتی طور پر سر درد اور درد شقیقہ کے قدرتی علاج کے طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے
- پرسلین اعلیٰ سطح کیروٹینائڈز کی بدولت آنکھوں کی صحت کو بہتر بنانے اور عمر سے متعلق میکولر انحطاط کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔
- پرسلین اپنی قدرتی اینٹی سوزش خصوصیات کی بدولت دانتوں کی صحت کو بہتر بنانے اور مسوڑھوں کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین میں اینٹی ٹیومر خصوصیات ہیں جو کینسر کو روکنے میں مدد کرتی ہیں۔
- پرسلین دل کی صحت کو بہتر بنانے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے
- وٹامن سی کی اعلیٰ سطح کی بدولت پرسلین مدافعتی افعال کو بہتر بنانے اور انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔
- خون میں شکر کی سطح کو کم کرنے اور انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے کی صلاحیت کی بدولت اس میں اینٹی ذیابیطس خصوصیات بھی موجود ہیں۔

- پرسلین اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی اعلیٰ سطح کی بدولت علمی افعال کو بہتر بنانے اور عمر سے متعلقہ علمی زوال کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین کیلشیم اور میگنیشیم کی اعلیٰ سطح کی بدولت ہڈیوں کی صحت کو بہتر بنانے اور آسٹیوپوروسس کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔
- (ALA) اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کو سوزش کے اثرات سے منسلک کیا گیا ہے جو بعض اقسام کے دردوں کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں
- پرسلین اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ سطح کی بدولت زرخیزی اور تولیدی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین اپنی قدرتی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات کی بدولت زخموں کو بھرنے اور انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- وٹامن اے اور ضروری فیٹی ایسڈ کی اعلیٰ سطح کی بدولت پرسلین بالوں کی صحت کو بہتر بنانے اور بالوں کے جھڑنے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- پرسلین موڈ کو بہتر بنانے اور اضطراب کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے، یہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ سطح کی بدولت ہے
- اینٹی آکسیڈنٹس اور اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی اعلیٰ سطح کی بدولت پرسلین دل کی صحت کو بہتر بنانے اور دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

▪ وٹامن سی اور اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ سطح کی بدولت پر سلین جلد کو بہتر بنانے اور بڑھاپے کی علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

▪ ریٹی سندشوت، اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ سطح کی بدولت پر سلین سوزش کو کم کرنے اور خود سے قوت مدافعت کی خرابیوں کی علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

▪ اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی سوزش مرکبات کی اعلیٰ سطح کی بدولت پر سلین جگر کے افعال کو بہتر بنانے اور جگر کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

▪ اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی سوزش مرکبات کی اعلیٰ سطح کی بدولت پر سلین پھیپھڑوں کے کام کو بہتر بنانے اور سانس کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

▪ وٹامن سی اور اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ سطح کی بدولت پر سلین مدافعتی افعال کو بہتر بنانے اور انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

▪ قدرتی اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی سوزش خصوصیات کی بدولت پر سلین منہ کی صحت کو بہتر بنانے اور مسوڑھوں کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

▪ اس میں پیشاب آور خصوصیات بھی پائی جاتیں ہیں جو جسم سے اضافی پانی اور فضلہ کو ختم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ اس سے گردے کی بیماری کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

- وٹامن اے اور اینٹی آکسیدنٹس کی اعلیٰ سطح کی بدولت پر سلین بصارت کو بہتر بنانے اور عمر سے متعلق میکولر انحطاط کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔
- پر سلین میں مفید غذائی اجزاء اور مرکبات کی وسیع رینج، وٹامنز، معدنیات، اینٹی آکسیدینٹ، اور اومیگا 3 فیٹی ایسڈ پائے جاتے ہیں جس سے یہ مجموعی طور پر جسم کے مدافعتی افعال کو بہتر بنانے اور دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔
- Neurodegenerative پر سلین اینٹی آکسیدینٹس اور اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی اعلیٰ سطح کی بدولت دماغ کے مجموعی کام کو بہتر بنانے اور نیوروڈیجنریٹو بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- مجموعی جسمانی کارکردگی کو بہتر بنانے اور تھکاوٹ کو کم کرنے میں پر سلین مدد کرتی ہے، اس میں موجود غذائی اجزاء اور مرکبات توانائی کی پیداوار میں مدد کرتے ہیں اور آکسیدینٹو تناؤ کو کم کرتے ہیں۔
- کیلشیم، میگنیشیم اور وٹامن ڈی کی اعلیٰ سطح کی بدولت پر سلین ہڈیوں کی صحت کو بہتر بنانے اور آسٹیوپوروسس کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- پر سلین ہضم کے افعال کو بہتر بنانے اور معدے کی خرابیوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں فائبر کے اعلیٰ مواد اور قدرتی اینٹی سوزش خصوصیات پائی جاتیں ہیں۔

- پرسلین اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی اعلیٰ سطح اور موڈ بڑھانے والے دیگر غذائی اجزاء کی بدولت موڈ کو بہتر بنانے اور ڈپریشن کی علامات کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔
- اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی سوزش مرکبات کی اعلیٰ سطح کی بدولت پرسلین، انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے اور ٹائپ 2 ذیابیطس کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

- پرسلین تولیدی صحت کو بہتر بنانے اور بانجھ پن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے، اس میں موجود وٹامن ای اور دیگر غذائی اجزاء تولیدی افعال کو سہارا دیتے ہیں۔

- پرسلین جلد کی صحت کو بہتر بنانے اور بڑھاپے کی علامات کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے، اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس اور سوزش مخالف مرکبات آکسیڈیٹیو تناؤ اور سوزش سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

- پرسلین سانس کے افعال کو بہتر بنانے اور سانس کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے، اس میں وٹامن سی کی اعلیٰ سطح اور دیگر فائدہ مند مرکبات مدافعتی افعال کو سہارا دیتے ہیں اور سوزش کو کم کرتے ہیں۔

- پرسلین دل کی صحت کو بہتر بنانے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں پائے جانے والے اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور دیگر غذائی اجزاء دل کی صحت کو سہارا دیتے ہیں اور سوزش کو کم کرتے ہیں۔

■ پر سلین جگر کے افعال کو بہتر بنانے اور جگر کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں اعلیٰ سطح کے اینٹی آکسیڈنٹس اور سوزش آمیز مرکبات آکسیڈیٹو تناؤ اور سوزش سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

■ پر سلین میں مختلف فاسٹو کیمیکلز شامل ہیں جیسے فلیوونائیڈز اور بیٹالین پگمنٹ، جو موٹاپے کو کم کرتے ہیں۔

■ پر سلین غذائی ریشہ (فائبر) کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ یہ بھوک کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ فائبر سے بھرپور غذائیں زیادہ دیر تک پیٹ بھرنے کا احساس دلاتی ہیں جو ممکنہ طور پر کھانے کی مقدار میں کمی کا باعث بنتی ہیں۔

■ پر سلین گردے کے افعال کو بہتر بنانے اور گردے کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں پوٹاشیم کی اعلیٰ سطح اور گردے کو صحت مند رکھنے والے دیگر مفید مرکبات پائے جاتے ہیں۔

■ وٹامن سی اور دیگر قوت مدافعت بڑھانے والے غذائی اجزاء کی بدولت پر سلین مدافعتی افعال کو بہتر بنانے اور انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

■ پر سلین سانس کی صحت کو بہتر بنانے اور سانس کی بیماریوں جیسے دمہ اور برونکائٹس کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اس میں موجود وٹامنز اور

اینٹی آکسیدنٹس پھیپھڑوں کے صحت مند افعال کو سپورٹ کرتے ہیں اور سوزش کو کم کرتے ہیں۔

▪ وٹامن ڈی اور ہڈیوں کو بنانے والے دیگر غذائی اجزاء کی وجہ سے پرسلین ہڈیوں کی کثافت کو بہتر بنانے اور فریکچر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

▪ فائبر کی اعلیٰ سطح اور دیگر ہاضمہ دوست غذائی اجزاء کی بدولت پرسلین ہاضمے کو بہتر بنانے اور ہاضمے کی خرابیوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

▪ پرسلین ماہواری کی صحت کو بہتر بنانے اور پی ایم ایس کی علامات کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے، اس میں موجود اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور دیگر فائدہ مند مرکبات سوزش کو کم کرتے ہیں اور ہارمون کی سطح کو کنٹرول کرتے ہیں۔

▪ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور دیگر موڈ بڑھانے والے غذائی اجزاء کی بدولت پرسلین موڈ کو بہتر بنانے اور ڈپریشن کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

▪ میگنیشیم کی اعلیٰ سطح اور نیند کو فروغ دینے والے دیگر غذائی اجزاء کی بدولت پرسلین نیند کے معیار کو بہتر بنانے اور نیند کی خرابی کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے،

▪ اینٹی آکسیدنٹس اور سوزش کے خلاف مرکبات کی اعلیٰ سطح کی بدولت پرسلین اتھلیٹک کارکردگی کو بہتر بنانے اور ورزش سے پیدا ہونے والی سوزش کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

■ پر سلین جلد کی صحت کو بہتر بنانے اور جلد کو پہنچنے والے نقصان اور عمر بڑھنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس میں اینٹی آکسیڈنٹس اور سوزش مخالف مرکبات کی اعلیٰ سطح موجود ہے جو جلد کو آزاد ریڈیکلز کے نقصانات سے بچاتے ہیں۔

■ پر سلین دل کی صحت کو بہتر بنانے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں پوٹاشیم، میگنیشیم، اور صحت مند غذائی اجزاء ہیں جو قلبی افعال کو سہارا دیتے ہیں۔

■ اینٹی آکسیڈنٹس: پر سلین میں کئی اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں، جیسے کہ پیٹالین پگنٹس (بشمول پیٹاسینیز اور پیٹاسینتھینز)، وٹامن سی، وٹامن ای، اور گلوٹاتھیون وغیرہ۔ یہ اینٹی آکسیڈینٹ آزاد ریڈیکلز کو بے اثر کرنے اور آکسیڈیٹو تناؤ سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔

■ Punicic acid قلفہ میں اور قلفہ کے بیجوں میں اومیگا 5 پایا جاتا ہے۔ اینٹی آکسیڈینٹ اثرات کے ساتھ ساتھ یہ سوزش اور قلبی صحت کے لئے ممکنہ فوائد سے وابستہ ہے۔

■ ٹوکوفیرولز: پر سلین میں ٹوکوفیرولز ہوتے ہیں، جو وٹامن ای کی ایک شکل ہیں۔ ٹوکوفیرولز میں اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات ہیں اور یہ خلیات کو آکسیڈیٹو نقصان سے بچانے میں کردار ادا کرتے ہیں۔

- فولک ایسڈ: پر سلین میں فولیٹ یا فولک ایسڈ ہوتا ہے، جو خون کے سرخ خلیوں کی پیداوار اور صحت مند ڈی این اے کی تشکیل کے لیے اہم ہے۔ فولک ایسڈ کی کمی ایک قسم کے انیمیا کا باعث بن سکتی ہے
- لیوٹین اور زیکسینتھین کی اعلیٰ سطح کی بدولت پر سلین بینائی کو بہتر بنانے اور عمر سے متعلق بصارت کے مسائل کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ اس میں آنکھوں کی صحت کو سہارا دینے والے اینٹی آکسیڈنٹس ہیں۔
- (ALA) اومیگا 3 فیٹی ایسڈ: پر سلین میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈ ہوتے ہیں، جیسے کہ الف، لینولینک ایسڈ، اومیگا 3 فیٹی ایسڈ جو بھوک کو منظم کرنے کے ساتھ ساتھ سیری (شکم سیر ہونے کی حالت) کا احساس پیدا کرتے ہیں۔
- پر سلین جوڑوں کی صحت کو بہتر بنانے اور جوڑوں کے درد اور سوزش کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز اور دیگر سوزش آمیز مرکبات کی اعلیٰ سطح کی بدولت جو جوڑوں کی صحت کو سہارا دیتے ہیں۔
- بی کمپلیکس وٹامنز: پر سلین میں کئی بی وٹامنز ہوتے ہیں، جن میں تھامین (B1)، رابوفلاوین (B2)، نیاسین (B3)، پائریدوکسین (B6) اور فولیٹ (B9) شامل ہیں۔ یہ وٹامن توانائی کی پیداوار، دماغی افعال، سرخ خون کے خلیات کی تشکیل، اور ڈی این اے کی ترکیب میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

- پرسلین میں پائے جانے والے پیٹالنز اپنی اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات کے لیے مشہور ہیں جو ممکنہ طور پر قلبی صحت کو فائدہ پہنچاتے ہیں اور بعض اقسام کے سرطان کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔
- پرسلین میں پائریڈوکسین (بی سکس): پرسلین پائریڈوکسین فراہم کرتا ہے جو دماغ کی نشوونما، ہارمون ریگولیشن اور نیورو ٹرانسمیٹر کی پیداوار میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- پرسلین آنتوں کی صحت کو بہتر بنانے اور آنتوں کی سوزش کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے، اس میں فائبر کی اعلیٰ سطح اور دیگر گٹ صحت مند غذائی اجزاء ہیں جو ہاضمہ کی صحت کو سہارا دیتے ہیں
- ہسٹیڈائن: پرسلین میں ہسٹیڈائن ہوتا ہے۔ یہ ایک امینو ایسڈ ہے جو ٹشوز کی نشوونما اور مرمت کے ساتھ ساتھ عصبی خلیوں کے ارد گرد مائییلین میانوں کی دیکھ بھال کے لیے ضروری ہے۔
- سیرین: پرسلین سیرین فراہم کرتا ہے، ایک امینو ایسڈ جو پروٹین، خلیے کی جھلیوں اور دیگر اہم امینو ایسڈز کی ترکیب میں شامل ہے۔
- پرسلین: پرسلین میں saponins وہ قدرتی مرکبات ہیں جن میں سوزش اور اینٹی کینسر خصوصیات پائی گئی ہیں۔
- پرسلین Kaempferol پر مشتمل ہے۔ یہ ایک flavonoid ہے جس میں سوزش، اینٹی آکسیڈینٹ، اور کینسر کے خلاف اثرات دکھائے گئے ہیں

▪ زیکسینتھین: پریسلین میں زیکسینتھین ہوتا ہے، ایک کیروٹینائڈ جو آنکھوں کی صحت کو برقرار رکھنے اور عمر سے متعلق میکولر انحطاط سے بچانے کے لیے اہم ہے۔

▪ روٹین: پریسلین روٹین کا ایک قدرتی ذریعہ ہے، اینٹی آکسیدینٹ خصوصیات کے ساتھ ایک فلاوونائڈ جو خون کی نالیوں کو مضبوط بنانے اور دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

▪ ایسیٹک ایسڈ: پریسلین میں ایسیٹک ایسڈ ہوتا ہے، جس کا تعلق صحت کے مختلف فوائد سے ہوتا ہے، جیسے بہتر ہاضمہ، خون میں شکر کی سطح میں کمی اور غذائیت میں اضافہ۔

▪ پائیک ایسڈ: پریسلین میں پائیک ایسڈ ہوتا ہے، ایک سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈ جو جسم میں بہت سے ضروری لیپڈز کا ایک جزو ہے اور سیل سگنلنگ اور ہارمون کی پیداوار میں کردار ادا کرتا ہے۔

▪ پریسلین مجموعی توانائی کو بہتر بنانے اور تھکاوٹ اور سستی کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں وٹامنز، معدنیات، اور توانائی بڑھانے والے دیگر غذائی اجزاء کی بدولت جو صحت مند توانائی کی سطح کو سپورٹ کرتے ہیں۔

▪ فائبر کی اعلیٰ سطح اور دیگر ہاضمہ دوست غذائی اجزاء کی بدولت پریسلین ہاضمہ کو بہتر بنانے اور ہاضمہ کے مسائل جیسے قبض اور اچھارہ کے خطرے کو کم کرنے میں اور صحت مند ہاضمہ کو سہارا دیتی ہے۔

- وٹامنز، معدنیات، اور دیگر مدافعتی بڑھانے والے غذائی اجزاء کی بدولت پرسلین مدافعتی افعال کو بہتر بناتی ہے۔ یہ انفیکشن اور بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ یہ اجزاء صحت مند مدافعتی نظام کی حمایت کرتے ہیں۔
- پرسلین . جسم کو اندر سے صاف کرتی ہے۔ زہریلے اثرات کو ختم کرتی ہے، اس میں اینٹی آکسیڈنٹس اور زہر کو ختم کرنے والے دیگر غذائی اجزاء موجود ہیں جو جگر اور گردے کے صحت مند کام کو سپورٹ کرتے ہیں اور جسم سے زہریلے مادوں کے خاتمے کو فروغ دیتے ہیں۔
- پرسلین مجموعی طور پر لمبی عمر کو بہتر بنانے اور عمر سے متعلق بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، اس میں اینٹی آکسیڈنٹس اور صحت کو فروغ دینے والے دیگر غذائی اجزاء موجود ہیں جو صحت مند زندگی بڑھانے میں مدد دیتے ہیں اور سوزش کو کم کرتے ہیں۔

کاسنی (Chicory)

English: Chicory

Urdu/Hindi: Kasni

یہ ایشیاء، یورپ، سیلجیم اور ایران میں پائی جاتی ہے۔



طبِ اہل بیتؑ میں کاسنی کے فوائد

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی کھانا تمام بیماریوں کا علاج ہے۔ ابن آدم کے پیٹ میں جو بھی بیماری ہو کاسنی اس کو جڑ سے نکال دیتی ہے۔ (الکافی ط - الإسلامية (ج6، ص36)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں

کاسنی ایک ہزار بیماریاں کا علاج ہے ایسی کوئی تکلیف نہیں جس کو کاسنی جسم سے باہر نہ نکال دے

(الکافی، ج ۶، ص ۳۶۳، ح ۹، مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۳۸۵، ح ۱۲۹۴، بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۲۰۹، ح ۲۳، دانشناہ احادیث پزشکی، ج ۲، ص ۵۰۵)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی کھاؤ۔ پانی کو زیادہ کرتی ہے اور چہرے کو خوبصورت کرتی ہے۔

(بحار الانوار ج 63 ص 208، المحاسن ج 2 ص 509 ح 667)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی جنت کے دروازے پر درخت ہے۔ (وسائل الشیعہ، شیخ حرعالمی، ج 25، ص 180)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی کھاؤ کیونکہ ہر صبح کو اس پر جنت (کے پانی) کے قطرے ٹپکتے ہیں۔

(المحاسن ج 2 ص 508، وسائل الشیعہ ج 25 ص 173)

ابو نصیر بیان کرتے ہیں میں نے امام جعفر صادق علیہ السلام سے سر اور داڑھ میں تکلیف کی شکایت کی اور کہا میری آنکھوں میں جلن ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے چہرہ پر ورم (سوجن) ہو گیا ہے۔ آپ نے فرمایا کاسنی استعمال کرو پہلے اسے نچوڑ لو اور اس کے پانی میں شکر ملا لو۔ اس سے تمہیں سکون مل جائے گا ابو نصیر کہتے ہیں میں نے سونے سے پہلے ایسے ہی کیا اور صبح ہوئی ہوئی تو مجھے افاقہ ہو گیا۔ (طب الائمہ)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی کھاؤ۔ قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔ شکم مادر میں اولاد کو خوبصورت بناتی ہے۔ اولاد میں اضافہ کرتی ہے۔ کاسنی کھاؤ اسے ہلاؤ (جھٹکاؤ) نہیں۔ اس کا کوئی پتہ ایسا نہیں جس پر (جنت کے) پانی کا قطرہ نہ ہو۔ (وسائل الشیعہ ج 17 ص 110)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی کھاؤ۔ آبِ منی زیادہ کرتی ہے اور بیٹا پیدا کرتی ہے

(ہم بستری سے دو ہفتہ قبل اگر مرد کاسنی کھائے بیٹا ہو گا اگر عورت کھائے بیٹی ہو گی روزانہ ایک چمچ)

(الحسن ج 2 ص 509)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو شخص سات پتے کاسنی کے کھا کر سو جائے گا وہ قونج سے محفوظ رہے گا۔ جو شخص چاہتا ہے اللہ اسے مال و اولاد زیادہ دے وہ کاسنی کھایا کرے کیونکہ ہر صبح جنت کے قطروں میں سے ایک قطرہ (پانی) اس کے پتوں پر گرتا ہے۔ جب کاسنی کھاؤ اس کو جھٹکو نہ۔ (دھلائی یا صاف نہ کرو)

(مکارم الاخلاق ج 1 ص 253، اصول کافی ج 6 ص 362، 3، 2، 1)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی کھاؤ ہزار بیماریوں کی دوا ہے۔ پیٹ میں ایسی کوئی بیماری نہیں جس کو کاسنی ختم نہ کر سکتی ہو۔ (مکارم الاخلاق ص 184)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جس کو بخار ہو یا سخت درد ہو۔ وہ کاسنی کا پاؤڈر بنا لے اور اس میں روغن بنفشہ (روغن بنفشہ پای زیتون) ڈال کر پیشانی کے اوپر رکھے۔ اس سے بخار اور سردرد دُور ہو جاتا ہے۔

(مکارم الاخلاق ج 1 ص 253)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی جنسی قوت میں اضافہ کرتی ہے۔ اسے پھینکنے اور ضائع کرنے سے گریز کریں۔ (طب الائمه، سید عبداللہ شبر، ص 243، همان، ص 244)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو چاہتا ہے کہ اس کے مال اور اولاد میں اضافہ ہو اسے چاہیے کہ کاسنی کے پتے بہت کھائے۔ (الکافی، ج 6، ص 363، ح 3؛ مکارم الاخلاق، ص 177، المحاسن ج 2 ص 508، 662)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی بہترین سبزی ہے۔ وہ بچوں کو نیکوکار بناتی ہے اور بیٹے کو جنم دیتی ہے۔ (الکافی، ج 6، ص 363، ح 6؛ مکارم الاخلاق، ص 128)

امام رضا علیہ السلام سے روایت ہے کہ آپ نے فرمایا: کاسنی تمام دردوں کی شفا ہے۔ انسان کے جسم میں کوئی درد نہیں ہوتا جب تک کہ اسے کاسنی ختم نہ کر دے۔ (مکارم الاخلاق، ص 178)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی کو پیس کر ایک کاغذ پر ڈالیں اور اس میں بنفشہ کا تیل ڈالیں۔ ان دونوں کو مکس کر کے اس کی پیشانی پر رکھیں یہ بخار کو دور کرتا ہے اور

سررد (میگرین) کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ (روایات میں روغن بنفشہ پای زیتون بیرون استعمال کے لئے اور روغن بنفشہ پای کنجد اندرونی استعمال کے لئے ہے)

(اکافی ج 6 ص 363 ج 9)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں جو کاسنی کھا کر (رات کو) سو جائے صبح اس پر کوئی جادو یا زہر اثر نہ کرے گا اور سانپ اور بچھو جیسے کاٹنے والے جانور اس کے قریب نہیں آئیں گے۔ (الدعوات ص 155)

امام سجاد علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی پر روزانہ جنت سے ایک قطرہ (پانی) کا ٹپکتا ہے۔ کاسنی تمام بیماریاں کا علاج ہے۔ (مستدرک نوری ج 16 ص 416)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

تم سمجھتے ہو کاسنی ٹھنڈی ہے لیکن ایسا نہیں ہے یہ معتدل ہے اور اس کی فضیلت دوسری سبزیوں پر اسی طرح ہے جیسے ہماری (فضیلت) دوسرے لوگوں پر ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 363 ج 7)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کاسنی کھاؤ۔ آب کمر کو زیادہ کرتی ہے۔ بچے کو خوبصورت بناتی ہے۔ اس کا مزاج تھوڑا سا گرم اور نرم ہے۔ بیٹوں کی تعداد میں اضافہ کرتی ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 363 ج 6)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے پاؤں گرم زمین پر رکھنے سے تپ (گرم) ہو گئے۔ نبی نے کاسنی کے پتے پر پیر رکھے تا کہ درد اور سوزش ختم ہو جائے اور کاسنی کے لیے دعا فرمائی کاسنی کتنی بابرکت ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 367)

کاسنی کے میڈیکل و سائنس میں فوائد و علاج

کیا کاسنی بیٹا پیدا کرتا ہے؟

زیادہ الکلائن (pH) فوڈ کھانے والوں میں لڑکے پیدا ہونے کا چانس زیادہ ہوتا ہے۔

اسی طرح تازہ پھلوں اور سبزیوں کی مقدار میں اضافہ

پوٹاشیم پر مشتمل کھانے کی مقدار میں اضافہ، جیسے کیلے، سالمن، ایوکاڈو، کاسنی (130 گرام)

اعلیٰ الکلینیٹی کے ساتھ کھانے کی اشیاء میں اضافہ، جیسے چکوری (کاسنی)، گری دار میوے، بیٹا پیدا کرنے کے لیے الکلائن فوڈز

صحت مند سپرم کے لیے اہم غذائی اجزاء

زنک

فولیٹ

سیلینیم

وٹامن سی

اومیگا 3 چربی

چکوری میں کولارڈ سے 2 گنا زیادہ فولیٹ ہوتا ہے۔ جبکہ چکوری میں $37\mu\text{g}$ فولیٹ ہوتا ہے، کولارڈ میں صرف $16\mu\text{g}$ ہوتا ہے۔

چکوری میں موجود معدنیات: یہ کیلشیم، پوٹاشیم اور میگنیشیم سے بھرپور سبزی ہے، لیکن اس میں دیگر معدنیات جیسے سوڈیم، آئرن، فاسفورس، کاپر، مینگنیج اور زنک کی بھی تھوڑی مقدار ہوتی ہے۔

چکوری میں موجود وٹامنز: اس کے وٹامنز پر غور کیا جائے تو یہ وٹامن اے، وٹامن سی، وٹامن ای، وٹامن بی 5 اور بی 9 دیگر بی وٹامنز سے بھرپور ہے۔

چکوری پودوں کے لپڈس میں موجود سب سے بڑا فیٹی ایسڈ اومیگا 3 α -linolenic(C18:3) تھا، جو 32% سے 64% تک ہوتا ہے، اس کے بعد Omega-6(C 18:2; 20-44%)، linoleic اور palmitic(C16:0; 12-21%) جو کہ واحد سیچوریٹڈ فیٹی ایسڈ (SFA) ہے۔

چونکہ چکوری جڑ ایک قدرتی سوزش کو کم کرنے والا ہے جو فائدہ مند ہے کیونکہ اس میں پیٹا کیروٹین ہوتا ہے، یہ کولیجن کی پیداوار کو بڑھاتا ہے۔

کولیجن کی پیداوار آپ کے چہرے کی خصوصیات کی لچک اور فوائد میں اضافہ کرتی ہے جس سے لکیریں اور جھریاں بھر جاتی ہیں، گالوں کو موٹا اور ہائیڈریٹ کیا جاتا ہے، اور زیادہ جوان نظر آتا ہے۔

چکوری جڑ پاؤڈر) جلد کی دیکھ بھال (چکوری جڑ ایک سوزش والی جڑی بوٹی ہے جو اسے پرسکون اور جلد کو سکون بخشنے کے لیے لاجواب بناتی ہے۔ تاہم، جلد کی دیکھ بھال کے لیے چکوری کو ترجیح دینے کی وجہ یہ ہے کہ اس کی جلد کے کولیجن کو فروغ دینے کی صلاحیت رکھتی ہے! جلد میں زیادہ کولیجن کا مطلب ہے زیادہ لچک، کم باریک لکیریں، اور کم جھریاں

جرنل آف ایگریکلچرل اینڈ فوڈ کیمسٹری میں شائع ہونے والے اعداد و شمار کے مطابق چکوری میں پائے جانے والے Chicoric ایسڈ (CA) کو سوزش سے بچنے کے لیے مفید کہا گیا ہے اور یہ خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنے میں معاون ہے۔

چکوری جگر کی صحت اور سم ربائی (detoxification systems) کے نظام کو سپورٹ کرتی ہے، ہاضمے کو فائدہ پہنچاتی ہے اور گردوں کے لیے بھی بہتر ہے۔ لچکوری (اولیگو فریکٹوز، انولن) سے انولن قسم کے فرکٹانس کے ذریعہ گلیسیمک کاربوہائیڈریٹ کی تبدیلی کھانے کے بعد خون میں گلوکوز اور انسولین کے رد عمل کو کم کرتی ہے۔

آنتوں کی حرکت میں مدد مل سکتی ہے۔ چونکہ کاسنی کی جڑ کے فائبر میں موجود انولن (inulin) آپ کے جسم سے بغیر ہضم ہو کر گزرتا ہے اور آپ کے آنتوں کے بیکٹیریا کو خوراک دیتا ہے Good Bacteria ہے اس لیے یہ صحت مند ہاضمہ کو فروغ دے دیتا ہے۔ قدرتی فائبر کے طور پر بھی کام کرتا ہے اور قبض کو کم کرتا ہے۔ یہ ایک ہموار اور باقاعدہ عمل انہضام کو فائدہ پہنچاتا ہے اور یہ ممکنہ طور پر کولوریکٹل کینسر کے خطرے کو کم کر سکتا ہے

دواؤں کا استعمال ہاضمہ کے عمل کو بہتر بناتا ہے۔ کاسنی ہضم کے عمل کو بہتر بناتی ہے جس سے خوراک کے غذائی اجزاء یا فضلہ میں کمی آتی ہے۔ ایک بار جب یہ مکمل ہو جاتا ہے تو یہ خون کو جسم میں غذائی اجزاء پہنچانے اور خلیوں میں ان کے جذب ہونے میں مدد کرتا ہے۔ نتیجے کے طور پر، خون میں بقایا کم ٹاکسن ہوتے ہیں جو جسم کے سم ربائی کے نظام پر دباؤ کو کم کرتے ہیں۔

اینٹی فنگل، اینٹی وائرل، اور اینٹی بیکٹیریل ہے۔

چکوری جڑ کے ریشہ میں سیکوٹرپین لیکٹون اور لیکٹوکوپکرین جیسے اینٹی آکسیڈینٹ ہوتے ہیں۔ ان کا مرکزی اعصابی نظام پر آرام دہ اثر ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ، Lactucin اور lactucopictin کچھ سکون فراہم کر سکتے ہیں۔ اس طرح اس کا استعمال کیفین کے محرک اثرات کے خلاف ایک آرام دہ کے طور پر پایا جاتا ہے۔

چکوری کی دواؤں کی خصوصیات

چکوری جڑ کا ریشہ دواؤں کے فاسٹو کیمیکل جیسے انولن، سیسکو ٹرپین، لیکٹونز اور پولیفینول سے بھرا ہوا ہے۔ اس میں سٹیرولز، سیپوننزا اور ٹینن بھی ہوتے ہیں۔ لہذا خالص چکوری انفیوژن کا استعمال قبض کو دور کرنے کے لیے معاون کے طور پر اور خون کو detoxify کرنے کے لیے detoxifier کے طور پر مدد کر سکتا ہے۔

روٹ چکوری sesquiterpene lactones کے امیر ترین ذرائع میں سے ایک ہے۔

خوراک سے معدنیات (زنک، کیلشیم اور آئرن) اور وٹامنز کے جذب کو بڑھاتا ہے۔ اس میں آئرن، مینگنیج فاسفورس وغیرہ جیسے معدنیات اور پائریڈوکسین جیسے وٹامنز ہوتے ہیں۔ روایتی ادویات میں چکوری چائے کے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

کینسر مخالف خواص

چکوری میں ہائی الکلائڈز ہوتے ہیں، جن میں اینٹی کینسر، اینٹی ٹیومر اور امیونو موڈولیٹری خصوصیات ہوتی ہیں۔ مزید یہ کہ اینٹی آکسیڈنٹس آکسیڈیٹو تناؤ کو روکتے ہیں جو کینسر سمیت کئی امراض کو جنم دیتے ہیں۔ آنتوں کے کینسر کو روکنے کے لیے زہریلے میٹابولائٹس کو کم کرنے میں چکوری جڑ کا ریشہ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ انسانوں میں امونیا جیسے زہریلے میٹابولائٹس کے مواد کو کم کر کے بڑی آنت کے کینسر کے خطرے کو بھی کم کرتا ہے۔

پروباؤٹک خصوصیات

چکوری کی جڑوں میں انولن ہوتا ہے جو مضبوط پروبائیوٹک خصوصیات کے مالک ہوتے ہیں۔ فطرت میں پروبائیوٹک ہونے کی وجہ سے آنت میں اچھے بیکٹیریا کی نشوونما ہوتی ہے۔ جب اسے چائے یا کافی کی شکل میں لیا جائے تو یہ بد ہضمی، تیزابیت، دل کی جلن، اور حمل کے دوران قبض اور معدے سے متعلق بہت سے دیگر مسائل کو حل کرنے میں مدد کرتا ہے۔

سکون آور

کاسنی کے پودے میں سکون آور خصوصیات ہیں۔

چکوری کا پودا تناؤ کی سطح اور خاص طور پر حمل کے دوران اس کے نقصان دہ نتائج کو بھی کم کر سکتا ہے۔ اس طرح، یہ سب دل کی بیماریوں اور ہارمونل عدم توازن کے امکانات کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

اینٹی آکسیدنٹ

چکوری کا پودا اپنی اینٹی آکسیدنٹ خصوصیات کے لیے مشہور ہے۔ یہ خصوصیات جگر کی صفائی میں مدد کرتی ہیں۔ یہ بیکٹیریا اور فری ریڈیکلز سے لڑنے میں بھی مدد کرتا ہے اور جسم کی حفاظت کرتا ہے۔ حمل کے دوران بچے کی صحت مند نشوونما کے لیے ماں کے جسم کو بیرونی خطرات سے بچاتی ہے۔ یہ قوت مدافعت بڑھانے میں بھی مدد کرتی ہے۔

چکوری کو ایک موثر ڈائیورٹک کہا جاتا ہے جو گردے سے زہریلے مادوں کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ جسم سے ان زہریلے مادوں کو نکال کر سیال برقرار رکھنے کے خطرے کو روکا جاتا ہے۔ یہ حاملہ خواتین میں نچلے حصے کی سوجن کو روکنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

کیلشیم جذب

جب جسم میں کیلشیم کو جذب کرنے کی بات آتی ہے تو چکوری کا پودا بہت بڑا کردار ادا کرتا ہے۔

حمل کے دوران خواتین کے لیے صحت اور بچے کی مناسب نشوونما کے لیے کیلشیم اہم معدنیات میں سے ایک ہے۔

یہاں حاملہ خواتین کے لئے چکوری کے کچھ ممکنہ فوائد ہیں

غذائیت سے بھرپور: چکوری وٹامنز اور معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو حمل کے دوران اہم ہیں، بشمول فولیٹ پوٹاشیم اور وٹامن سی۔

ہاضمے میں مدد: چکوری میں انولن ہوتا ہے، ایک قسم کا حل پذیر فائبر جو ہاضمے کو بہتر بنانے اور قبض کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے، جو کہ حمل کے دوران ایک عام مسئلہ ہے۔

سوزش کے خلاف خصوصیات: چکوری میں سوزش مخالف خصوصیات ہیں جو جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ حاملہ خواتین جنہیں سوجن اور تکلیف ہوتی ہے چکوری ان کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہیں۔

جگر کی مدد: چکوری کا جگر کی حفاظت کرتی ہے اور حمل کے دوران مجموعی صحت کے لیے اہم ہے۔

بلڈ شوگر کنٹرول: چکوری خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ خاص طور پر ان حاملہ خواتین کے لیے اہم ہو سکتا ہے جنہیں حمل کے دوران ذیابیطس کا خطرہ ہو سکتا ہے۔

چکوری ایک پودا ہے جس کا تعلق ڈیٹیلین خاندان سے ہے اور روایتی ادویات میں اس کے استعمال کی ایک طویل تاریخ ہے۔ اس میں کئی فائدہ مند مرکبات شامل ہیں، بشمول انولن، پولیفینول اور وٹامنز، جو جلد کی صحت اور ظاہری شکل کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

جلد کے لیے چکوری کے کچھ ممکنہ فوائد یہ ہیں:

اینٹی سوزش خصوصیات: چکوری میں سوزش کے خلاف مرکبات ہوتے ہیں جو لالی، سوجن اور جلدی وزش کی دیگر علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ خاص طور پر ان لوگوں کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے جن میں ایکنی، ایگزیم، یا سوریاسس ہے۔

اینٹی آکسیدنٹ اثرات: چکوری میں موجود پولی فینول اینٹی آکسیدنٹ کے طور پر کام کرتے ہیں، جس کا مطلب ہے کہ وہ جلد کے خلیوں کو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے

والے نقصان سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس سے قبل از وقت بڑھاپے کو روکنے اور باریک لکیروں اور جھریوں کی ظاہری شکل کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

ہائیڈریشن: چکوری انولن سے بھرپور ہوتی ہے، ایک قسم کا حل پذیر فابری جو پانی کو پکڑ کر جلد کو ہائیڈریٹ رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ اس سے خشکی کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے، جو کہ رنگت کو پھیکا بنا دیتی ہے۔

جلد کو چمکانا: چکوری میں موجود وٹامن سی میلانین کی پیداوار کو کم کر کے جلد کی رنگت کو نکھارتا ہے اور جلد کو رنگین بناتا ہے۔

کولیجن کی پیداوار: چکوری میں مرکبات ہوتے ہیں جو کولیجن کی پیداوار کو تیز کرتے ہیں۔ یہ جلد کی لچک اور مضبوطی کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

مجموعی طور پر، چکوری کو اپنی خوراک یا سکن کیئر کے معمولات میں شامل کرنا جلد کی صحت اور ظاہری شکل کے لیے کئی فوائد فراہم کر سکتا ہے۔

چکوری ایک سبز پتوں والی سبزی ہے جو مختلف معدنیات اور وٹامنز سے بھرپور ہوتی ہے۔ چکوری میں پائے جانے والے کچھ اہم معدنیات میں شامل ہیں۔

کیلشیم: چکوری کیلشیم کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لیے ضروری ہے۔

آئرن: چکوری میں آئرن ہوتا ہے، جو خون میں ہیموگلوبن کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

پوٹاشیم: چکوری پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو کہ صحت مند بلڈ پریشر اور پٹھوں کے مناسب کام کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

فاسفورس: چکوری بھی فاسفورس کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو صحت مند ہڈیوں اور دانتوں کے لیے اہم ہے۔

میگنیشیم: چکوری میں میگنیشیم ہوتا ہے، جو کہ توانائی کی پیداوار، اعصابی افعال، اور پٹھوں میں آرام سمیت دیگر جسمانی افعال کے لیے ضروری ہے۔

ان معدنیات کے علاوہ، چکوری میں مختلف وٹامنز بھی شامل ہیں، بشمول

وٹامن اے: چکوری وٹامن اے کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو صحت مند بینائی اور مضبوط مدافعتی نظام کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

وٹامن سی: چکوری وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ بھی ہے، جو کولیجن کی پیداوار، زخموں کو بھرنے اور صحت مند مدافعتی نظام کے لیے ضروری ہے۔

وٹامن کے: چکوری میں وٹامن کے ہوتا ہے، جو خون کے جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

فولیٹ: چکوری فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو حمل کے دوران جنین کی نشوونما اور خون کے سرخ خلیات کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

بی وٹامنز: چکوری میں مختلف بی وٹامنز بھی شامل ہیں، جن میں تھامین، رابوفلاوین، اور نیاسین شامل ہیں، جو توانائی کی پیداوار اور صحت مند جلد، بالوں اور ناخنوں کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہیں۔

کھمبی (Mushroom)



طب اہل بیتؑ میں کھمبی کے فوائد

رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کھمبی کا پانی آنکھوں کے لیے شفا ہے (بخارالانوار، ج 66، ص 231)

حضور اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: مشروم جنت کے پودوں میں شامل ہیں اور ان کا پانی آنکھوں کے درد کے لیے شفا ہے۔ (الحسن، ج 2، ص 335)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: مشروم (کھمبی) آنکھوں کے لیے شفا ہے۔ (عیون اخبار الرضا ج 1 ص 80)

نبی ﷺ فرماتے ہیں:

کھمبی من و سلوی میں سے ہے اور من و سلوی جنت میں سے ہیں اور کھمبی کا پانی آنکھ کے لیے شفا ہے

(اصول کافی ج 6 ص 370)

مشروم کے میڈیکل و سائنس میں فوائد

مشروم میں کئی غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو آنکھوں کی صحت کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔ یہاں کچھ طریقے ہیں جن میں مشروم صحت مند آنکھوں میں حصہ ڈال سکتے ہیں:

اینٹی آکسیڈنٹس: مشروم اینٹی آکسیڈنٹس کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جیسے سیلینیم، ایرگوٹھینین، اور گلوٹاتھینون، جو آنکھوں کو آکسیڈیٹو تناؤ سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

وٹامن ڈی: کھمبیاں وٹامن ڈی کا واحد ذریعہ ہیں جو صحت مند آنکھوں کو برقرار رکھنے اور عمر سے متعلق میکولر انحطاط کو روکنے کے لیے ضروری ہے۔ (age-related macular degeneration)

(Lutein, zeaxanthin) یہ دو اہم کیروٹینائڈز ہیں جو مشروم میں اعلیٰ سطح پر پائے جاتے ہیں، خاص طور پر موتیا بند اور عمر سے متعلق میکولر انحطاط کے خطرے کو کم کرنے کے لیے جانا جاتا ہے۔

(cataracts and age-related macular degeneration)

B2 وٹامن بی ٹو کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جسے رابوفلاوین بھی کہا جاتا ہے، جو صحت مند آنکھوں کو برقرار رکھنے اور بینائی کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔

مشروم میں کیلوریز اور چکنائی کم ہوتی ہے اور یہ بہت سے ضروری وٹامنز اور معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ مشروم میں پائے جانے والے معدنیات اور وٹامنز اور ان کے ممکنہ فوائد درج ذیل ہیں۔

وٹامن ڈی: کچھ مشروم، جیسے شیٹاکے، میں وٹامن ڈی ہوتا ہے، جو مضبوط ہڈیوں، مدافعتی نظام کے کام اور مجموعی صحت کے لیے اہم ہے۔

بی وٹامنز: مشروم بی وٹامنز کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، بشمول رابوفلاوین (B2)، نیا سین (B3)، پینٹو تھینک ایسڈ (B5)، اور فولیٹ (B9)۔ بی وٹامنز دیگر چیزوں کے علاوہ توانائی کی پیداوار، دماغی افعال اور صحت مند جلد میں مدد کرتے ہیں۔

کاپر: مشروم تانبے کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو آئرن کو جذب کرنے اور خون کے سرخ خلیات کی تشکیل میں مدد کرتا ہے۔

پوٹاشیم: پوٹاشیم صحت مند بلڈ پریشر اور دل کے کام کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے، اور مشروم اس معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔

سیلینیم: کچھ مشروم، جیسے کریمینی مشروم، سیلینیم میں زیادہ ہوتے ہیں، جو تھائیرائڈ کی صحت، مدافعتی افعال اور اینٹی آکسیڈینٹ سرگرمی کے لیے اہم ہے۔

زنک : مشروم میں زنک ہوتا ہے، جو مدافعتی کام، زخم بھرنے اور خلیوں کی نشوونما کے لیے اہم ہے۔

کدو (Pumpkin)



طبِ اہل بیتؑ میں کدو کے فوائد

رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کدو کا سالن زیادہ کھاؤ اس سے مغز کی رشد اور عقل میں زیادہ اضافہ ہوتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ص 177)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے علی علیہ السلام سے فرمایا: کدو کھاؤ۔ غم زدہ دل کو خوشی و مسرت سے ہمکنار کرتا ہے۔ کدو کھاؤ، جو بھی کدو کھاتا ہے اس کا چہرہ خوبصورت اور نورانی ہو جاتا ہے۔ کدو میری اور مجھ سے پہلے گزرے پیغمبروں کی غذا ہے۔ (طب الائمہ ص 142)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: کدو عقل اور عقل کی طاقت کو بڑھاتا ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: یا علیؑ کدو زیادہ کھایا کرو۔ اس سے دماغ بڑھتا ہے اور عقل زیادہ ہوتی ہے۔

(حلیۃ المتقین ص 105)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کدو زیادہ کھایا کرو۔ اگر اس سے کوئی ہلکی (زود ہضم) چیز ہوتی تو خدا حضرت یونس علیہ السلام کے لیے وہی اگاتا۔ جب بھی کوئی شخص شوربا تیار کرے تو اس میں کدو زیادہ ڈالے۔ اس سے دماغی قوت میں زیادتی ہوتی ہے اور عقل بڑھتی ہے۔ جو شخص کدو کو مسور کی دال کے ساتھ کھائے گا۔ اس کا دل خدا کا ذکر کرتے وقت نرم ہو جائے گا۔ کدو کھانے سے قوت جنسی میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ج 1 ص 252)

پیامبر خدا صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

کدو کھاؤ، کیونکہ اگر اس سے کوئی ہلکا (نرم و ہضم ہونے والا) درخت کوئی ہوتا تو خدا میرے بھائی یونس کے لیے اسے اگاتا۔ جب بھی تم میں سے کوئی سالن بنائے اس میں کدو ڈال دیں۔ کیونکہ اس سے دماغ اور عقل میں اضافہ ہوتا ہے۔

مکارم الاخلاق، جلد 1، صفحہ 383، حدیث 1283 عن الإمام الحسین علیہ السلام، بحار الأنوار، جلد 66، صفحہ 228، حدیث 16: الفردوس، جلد 3، صفحہ 244، (حدیث 4719 عن الإمام الحسن علیہ السلام، کنز العمال، جلد 15، صفحہ 280، حدیث 40990 دانش نامہ احادیث پزشکی 426 / 2):

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو ہانڈیوں میں سب سے زیادہ کدو کی ہانڈی پسند تھی۔ (مکارم الاخلاق ج 1 ص 337)

امام جعفر صادق علیہ السلام سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جو شخص دال مسور کے ساتھ کدو کھائے، اس کا دل اللہ کا ذکر کرنے میں نرم ہو جاتا ہے اور قوت جماع میں اضافہ ہو جاتا ہے

(بحار الانوار، علاءہ مجلسی، ج 66، ص 228)

حضرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں: کدو دل کو تروتازہ اور اداسی کو دور کرتا ہے۔ (بحار الانوار، علاءہ مجلسی، ج 112، ص 229)

کدو کے میڈیکل سائنس میں فوائد

کدو کیروٹین سے بھرپور ہوتا ہے، جو جسم میں وٹامن اے میں تبدیل ہوتا ہے۔ وٹامن اے صحت مند بصارت، توانا جلد اور مدافعتی نظام کے لیے ضروری ہے۔

وٹامن سی: کدو وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ بھی ہے، جو مدافعتی کام اور کولیجن کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

وٹامن ای: یہ وٹامن ایک اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو خلیوں کو نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے اور صحت مند جلد اور آنکھوں کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

کدو میں پائے جانے والے کچھ معدنیات اور ان کے فوائد

پوٹاشیم: کدو میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے اور پٹھوں کے صحت مند کام کو سپورٹ کرتا ہے۔

میگنیشیم: یہ معدن صحت مند ہڈیوں اور پٹھوں کے لیے اہم ہے اور اعصاب اور دل کے کام کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

آئرن: کدو میں آئرن ہوتا ہے، جو ہیموگلوبن کی پیداوار اور خون میں آکسیجن کی نقل و حمل کے لیے ضروری ہے۔

زنک: یہ معدنی قوت مدافعت، زخم کی شفا یابی، پروٹین اور کاربوہائیڈریٹ کے میٹابولزم کے لیے اہم ہے۔

کدو ایک غذائیت سے بھرپور اور ورسٹائل کھانا ہے جو مردانہ صحت کو کئی طریقوں سے فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ یہاں کچھ ایسے طریقے ہیں جن سے کدو مردانہ صحت کے لیے اچھا ہو سکتا ہے۔

پروسٹیٹ صحت: کدو کے بیج زنک سے بھرپور ہوتے ہیں، جو پروسٹیٹ کی صحت کے لیے اہم ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ زنک کی سپلیمنٹ پروسٹیٹ کی صحت کو بہتر بنا سکتی ہے اور پروسٹیٹ کینسر کے خطرے کو کم کر سکتی ہے۔

دل کی صحت: کدو فائبر، پوٹاشیم اور میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو دل کی صحت کے لیے اہم ہیں۔ ان غذائی اجزاء سے بھرپور غذا بلڈ پریشر کو کم کرنے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

مدافعتی نظام: کدو پیٹا کیروٹین کا بھی ایک اچھا ذریعہ ہے، جو جسم میں وٹامن اے میں تبدیل ہوتا ہے۔ وٹامن اے صحت مند مدافعتی نظام کے لیے اہم ہے اور یہ انفیکشن کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون: کدو کے بیجوں میں فاسٹوسٹیرون نامی مرکبات بھی ہوتے ہیں، جو مردوں میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو بڑھانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ ٹیسٹوسٹیرون مردانہ جنسی فعل، پٹھوں اور ہڈیوں کی کثافت کے لیے اہم ہے۔

کدو میں ٹریپٹوفن بھی ہوتا ہے، ایک امینو ایسڈ جسے جسم سیروٹونین پیدا کرنے کے لیے استعمال کرتا ہے، ایک نیورو ٹرانسمیٹر جو موڈ کو منظم کرنے میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ سیروٹونین کو بعض اوقات "خوشی کا ہارمون" بھی کہا جاتا ہے کیونکہ یہ خوشحالی اور خوشی کے جذبات کو بڑھانے میں مدد کر سکتا ہے۔

اینٹی آکسیدنٹس سے بھرپور: کدو اینٹی آکسیدنٹس کا بھرپور ذریعہ ہے، جیسے کہ پیٹا کیروٹین اور وٹامن سی۔ یہ اینٹی آکسیدنٹس دماغی خلیوں کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے یادداشت کی خرابی جیسے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔

وٹامن ای کی زیادہ مقدار: وٹامن ای ایک اور اینٹی آکسیدنٹ ہے جو کدو کے بیجوں میں پایا جاتا ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ وٹامن ای علمی افعال کو بہتر بنانے اور عمر سے متعلقہ یادداشت کی کمی سے بچانے میں مدد کر سکتا ہے۔

پوٹاشیم کا اچھا ذریعہ: پوٹاشیم ایک اہم معدن ہے جو دماغی صحت کے لیے ضروری ہے۔ یہ جسم میں سیالوں کے توازن کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے اور اعصابی کام میں کردار ادا کرتا ہے۔ کدو پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، ایک کپ پکے ہوئے کدو میں تقریباً 564 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے۔

کدو ایک انتہائی غذائیت سے بھرپور اور ورسٹائل سبزی ہے جو کہ ہاضمے میں مدد دینے سمیت متعدد صحت کے فوائد فراہم کر سکتی ہے۔ یہاں کچھ ایسے طریقے ہیں جن سے کدو ہاضمے کو فائدہ پہنچا سکتا ہے۔

فابیر سے بھرپور: کدو غذائی ریشہ کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو صحت مند ہاضمہ کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ فابیر ہاضمے کے نظام کے ذریعے کھانے کو منتقل کرنے میں مدد کرتا ہے، آنتوں کی باقاعدہ حرکت کو فروغ دیتا ہے اور قبض کو روکتا ہے۔

ہائیڈریشن کو فروغ دیتا ہے: کدو میں پانی ہوتا ہے، جو ہائیڈریشن کو بڑھا کر بہترین غذا بناتا ہے۔ صحت مند ہاضمے کے لیے مناسب ہائیڈریشن ضروری ہے، کیونکہ یہ پاخانے کو نرم کرنے اور قبض کو روکنے میں مدد کرتی ہے۔

انزائمز پر مشتمل ہے: کدو میں امیلیس، پروٹیز اور لپیس جیسے انزائمز ہوتے ہیں جو کھانے کو توڑنے اور ہاضمہ کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

سوزش کو کم کرتا ہے: کدو کا اعلیٰ اینٹی آکسیڈنٹ مواد بشمول پیٹا کیروٹین، ہاضمہ میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے جو کہ مجموعی طور پر ہاضمہ کی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے۔

فائدہ مند گٹ بیکٹیریا کو سپورٹ کرتا ہے: کدو میں موجود فائبر اور پری بائیوٹک مواد آنتوں کے فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش میں مدد کرتا ہے، جو ہاضمہ کو بہتر بنا سکتا ہے اور مدافعتی نظام کو بڑھا سکتا ہے۔

وٹامن اے سے بھرپور: کدو وٹامن اے سے بھرپور ہوتا ہے۔ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ جو جلد کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔ وٹامن اے باریک لکیروں اور جھریوں کو کم کرنے، جلد کی ساخت کو بہتر بنانے اور کولاجن کے ٹوٹنے کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

ایکسفولیٹنگ: کدو میں موجود انزائمز اور الفا ہائیڈروکسی ایسڈز جلد کو نرمی سے نکالنے، جلد کے مردہ خلیات کو ہٹانے اور خلیوں کی تبدیلی کو فروغ دینے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس سے جلد کو چمکدار بنانے، جلد کی ساخت کو بہتر بنانے اور باریک لکیروں اور جھریوں کی ظاہری شکل کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

مونٹچرائزنگ: کدو غذائی اجزاء اور فیٹی ایسڈز سے بھرپور ہوتا ہے جو جلد کو ہائیڈریٹ اور پرورش میں مدد دیتا ہے۔ اس سے جلد کی لچک کو بہتر بنانے، خشکی اور چکنائی کو کم کرنے اور جلد کو نرم اور ملائم رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اینٹی سوزش: کدو میں اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی انفلامیٹری مرکبات ہوتے ہیں جو جلد کی سوزش اور سرخی کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ اس سے جلن والی جلد کو پرسکون کرنے، مہاسوں کے ٹوٹنے کو کم کرنے اور جلد کے رنگ کو یکساں بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

کدو میں کیروٹینائڈز ہوتے ہیں، جو جلد کو یووی (UV) نقصان سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ قبل از وقت بڑھاپے کو روکنے اور جلد کے کینسر کے خطرے کو کم کرنے میں بھی اس سے مدد مل سکتی ہے۔

باقلا (Broad bean)



طبِ اہل بیتؑ میں باقلہ کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: باقلا کھاؤ اگر معدہ میں کوئی انفیکشن ہو گا ختم ہو جائے گا، ہاضمہ مضبوط ہو جائے گا

(بحار الانوار، جلد 66، صفحہ 266، حدیث 4 دانش ندہ احادیث پزشکی 422 / 1 :)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: باقلا کو چھلکے سمیت کھاؤ معدہ کی اصلاح کرتا ہے

(اصول کافی ج 6 ص 344)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: باقلا کھاؤ خون کو زیادہ کرتا ہے۔ ٹانگوں کو مضبوط کرتا ہے (المحاسن ج 2 ص 509)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: باقلا کھانے سے ٹانگوں کی ہڈیوں کا گودا مضبوط ہوتا ہے، دماغ کی طاقت بڑھتی ہے اور نیا خون پیدا ہوتا ہے۔ (کافی، ج 6، ص 344، ح 1)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: باقلا کھانے سے بون میرو بڑھتا ہے اور تازہ خون پیدا ہوتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 344، مکارم الاخلاق ج 1 ص 183)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: باقلا دماغی طاقت کو بڑھاتا ہے۔

الکافی : ج 6 ص 344 ح 2، مکارم الاخلاق : ج 1 ص 397 ح 1347

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: باقلا کھانے سے پنڈلیاں (اندرونی) مضبوط ہوتی ہیں۔ یہ دماغی طاقت کو بڑھاتا ہے اور نیا خون پیدا کرتا ہے۔

(اکافی، جلد 6، صفحہ 344، حدیث 1، المحاسن، جلد 2، صفحہ 309، حدیث 2028 و لیس فیہ» الطبری «و کلاهما عن محمد بن عبد اللہ، مکارم الأخلاق، جلد 1، صفحہ 397، حدیث 1348 و فیہ» کلاوا الباقلی فإِنَّه یُکَبِّحُ...» بحار الأنوار، جلد 66، صفحہ 266، حدیث 3 دانش نامہ احادیث پزشکی 242 / 1):

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: باقلا چھلکے سمیت کھاؤ۔ معدہ کی اصلاح (ٹھیک) کرتا ہے، پیٹ کی گیس کو ختم کرتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 344)

باقلا کے میڈیکل و سائنسی فوائد

باقلا جسے فاوا پھلیاں بھی کہا جاتا ہے غذائیت سے بھرپور پھلیاں ہیں جو مختلف وٹامنز اور معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ باقلا پھلیوں میں پائے جانے والے چند اہم وٹامنز اور معدنیات یہ ہیں:

آئرن: باقلا پھلیاں آئرن کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، ایک ضروری معدن جو پورے جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل میں مدد کرتا ہے اور خون کے صحت مندافعال کو سپورٹ کرتا ہے۔

فولیٹ: باقلا پھلیاں بھی فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ وٹامن بی جو سیل کی مناسب نشوونما میں مددگار ہے۔ فولیٹ خاص طور پر حاملہ خواتین کے لیے اہم ہے، کیونکہ یہ پیدائشی نقائص کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

میگنیشیم: باقلا پھلیاں میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، یہ معدن ہڈیوں کی صحت، اعصابی افعال اور توانائی کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

وٹامن بی 6: باقلا پھلیاں وٹامن بی 6 پر مشتمل ہیں، جو کہ پروٹین میٹابولزم اور دماغ کی نشوونما سمیت متعدد جسمانی افعال میں شامل ہوتی ہیں۔

زنک: باقلا پھلیاں زنک کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، ایک معدن جو مدافعتی کام، زخم کی شفا یابی اور ڈی این اے کی ترکیب میں کردار ادا کرتی ہے۔

وٹامن کے: باقلا پھلیاں وٹامن کے پر مشتمل ہوتی ہیں۔ یہ ایک غذائیت ہے جو خون کے جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے۔

وٹامن سی: باقلا پھلیاں وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، ایک اینٹی آکسیڈینٹ جو جسم کو آزاد ریڈیکلز سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے اور مدافعتی افعال کو مدد فراہم کرتا ہے۔

کیلشیم کی زیادہ مقدار: باقلا پھلیاں کیلشیم کے حصول کا ایک بہترین ذریعہ ہیں۔ ایک معدن جو ہڈیوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔ کیلشیم کی مناسب مقدار مضبوط ہڈیوں کو بنانے اور برقرار رکھنے میں مدد کر سکتی ہے اور وقت کے ساتھ ساتھ ہڈیوں کے نقصان کو روک سکتی ہے۔

وٹامن کے سے بھرپور: باقلا پھلیاں بھی وٹامن کے کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو ہڈیوں کی مناسب تشکیل اور مرمت کے لیے ضروری ہے۔ وٹامن کے پروٹین کو تیار کرنے میں مدد کرتا ہے جو کیلشیم کو ہڈیوں کے میٹرکس سے جوڑتا ہے، جو ہڈیوں کی کثافت اور طاقت کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔

میگنیشیم پر مشتمل ہے: باقلا پھلیاں میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو جسم میں کیلشیم کے مناسب استعمال کے لیے ضروری ہے۔ میگنیشیم جسم میں کیلشیم کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے، جو ہڈیوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات: چوڑی پھلیاں اینٹی آکسیڈنٹس پر مشتمل ہوتی ہیں، جو ہڈیوں کے خلیوں کو نقصان سے بچانے اور ہڈیوں کی صحت کو سہارا دینے میں مدد دیتی ہیں۔ آکسیڈیٹو تناؤ ہڈیوں کو نقصان پہنچانے اور ہڈیوں کو کمزور کرنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے، لہذا اینٹی آکسیڈنٹ سے بھرپور غذائیں جیسے چوڑی پھلیاں استعمال کرنے سے اس کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

ان غذائی اجزاء کے علاوہ، باقلا پھلیاں بھی پروٹین اور فائبر کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو کہ مجموعی صحت اور تندرستی کو فروغ دینے میں مدد کر سکتی ہیں۔ تاہم، یہ نوٹ کرنا ضروری ہے کہ باقلا پھلیوں میں وِ سین نامی ایک مرکب ہوتا ہے، جو گلوکوز-6-فاسفیٹ ڈیہائیڈروجنیز (G6PD) کی کمی نامی جینیاتی حالت والے افراد میں ہیملولیسس (خون کے

سرخ خلیات کی ٹوٹ پھوٹ) کا سبب بن سکتا ہے۔ لہذا اس حالت میں مبتلا افراد کو باقلا پھلیاں کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔

اینٹی آکسیڈنٹس: باقلا پھلیوں میں متعدد قسم کے اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں، جن میں فلیوونائیڈز اور کیروٹینائیڈز شامل ہیں جو دماغ کو آکسیڈیٹیو تناؤ سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ آکسیڈیٹیو تناؤ کو علمی کمی، الزائمر اور پارکنسنز جیسی نیوروڈیجنریٹو بیماریوں سے جوڑا گیا ہے۔

معدہ و ہاضمہ

ہائی فائبر مواد: باقلا پھلیاں غذائی ریشہ کا بہترین ذریعہ ہیں۔ فائبر پاخانہ میں بڑی مقدار میں شامل کر کے اور قبض کو روکنے کے ذریعے صحت مند ہاضمہ کو فروغ دینے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ آنتوں کی باقاعدہ حرکت کو برقرار رکھنے اور معدے کے مسائل جیسے اچھارہ اور بد ہضمی کی علامات کو دور کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

ہاضمے کے انزائمز: باقلا پھلیاں قدرتی انزائمز پر مشتمل ہوتی ہیں جو پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی کے ٹوٹنے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ انزائمز غذائی اجزاء کے ہضم اور جذب میں مدد کرتے ہیں۔ اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ آپ کا نظام ہاضمہ بہتر طریقے سے کام کرے۔

آنتوں کی صحت: باقلا پھلیوں میں پری بائیوٹک ریشے ہوتے ہیں جو کہ گٹ کے فائدہ مند بیکٹیریا کے لیے خوراک کا کام کرتے ہیں۔ یہ ریشے آنتوں میں پرو بائیوٹکس کی نشوونما

اور سرگرمی کو متحرک کرتے اور آنتوں کے صحت مند توازن کو فروغ دیتے ہیں۔ ایک اچھی طرح سے متوازن گٹ مائیکرو بائیوٹا موثر ہاضمہ اور بہترین غذائی اجزاء کے جذب کے لیے ضروری ہے۔

غذائیت سے بھرپور: باقلا پھلیاں ضروری وٹامنز اور معدنیات سے بھری ہوتی ہیں جو کہ مجموعی طور پر ہاضمہ کی صحت کو سہارا دیتی ہیں۔ وہ وٹامن بی 6 کا ایک اچھا ذریعہ ہیں اور کھانے کے میٹابولزم، ہاضمہ کے خامروں کی پیداوار میں مدد کرتا ہے۔ باقلا پھلیاں میگنیشیم اور پوٹاشیم جیسے معدنیات پر مشتمل ہوتی ہیں، جو ہاضمہ میں پٹھوں کے سنگین کو منظم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔

سوزش مخالف خواص: باقلا پھلیاں اینٹی سوزش مرکبات رکھتی ہیں، بشمول فلیوونائیڈز اور اینٹی آکسیڈنٹس۔ معدے کی نالی میں سوزش ہاضمہ کے مختلف امراض کا باعث بن سکتی ہے۔ باقلا پھلیوں کی سوزش مخالف خصوصیات سوزش کو کم کرنے اور نظام انہضام کو پرسکون کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

بلڈ شوگر ریگولیشن: باقلا پھلیاں میں موجود فائبر کی مقدار بہتر بلڈ شوگر کنٹرول میں معاون ہے۔ شکر کے جذب کو کم کر کے، باقلا پھلیاں خون میں گلوکوز کی سطح میں اضافے کو روک سکتی ہیں، مستحکم توانائی کی سطح کو فروغ دیتی ہیں اور خون میں شوگر کے خراب ضابطے سے منسلک مسائل جیسے انسولین مزاحمت کو روک سکتی ہیں۔

صعتر (Thyme)



طبِ اہل بیتؑ میں صعتر کے فوائد

معدہ

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: صعتر فارسی غذا کو ہضم کرتا ہے اور معدہ کو تیز کرتا ہے
(الحاسن ج 2 ص 594)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

صعتر فارسی کھاؤ معدہ کی رطوبت کو ختم کرتا ہے، یہ معدہ کے لیے ریشم بن جاتا ہے جیسا
کپڑے کا ریشم ہوتا ہے

(الحاسن ج 2 ص 594)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام سے ایک شخص نے رطوبت کی شکایت کی۔ آپ نے فرمایا: صبح

نہار منہ خشک صعتر کھاؤ (ایک چمچ) (اصول کافی ج 6 ص 375)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: معدے کی خوشبو اور تسکین کا باعث اور منہ کی بدبو دور کرنے والا ہے۔ جب صعتر اور نمک ملایا جائے تو یہ دل کی ہوا کو باہر نکالتا ہے، رکاوٹیں کھولتا ہے، بلغم کو جلاتا ہے، منہ کو خوشبودار بناتا ہے، معدے کو نرم کرتا ہے اور منہ کی بدبو کو دور کرتا ہے۔ (مرآت العقول فی شرح أخبار آل الرسول ج 22، مکارم الأخلاق، جلد 1، صفحہ 416)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: صعتر داروی امیر المومنین علی علیہ السلام ہے۔ یہ معدہ کے لیے ریشم کی طرح ہے۔ (دانشناہ احادیث پزشکی، ج 1، ص 431)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں

صعتر فارسی کھاؤ معدہ سے بلغم کو ختم کرتا ہے اور معدہ کو تیز کرتا ہے، دماغ کو زیادہ کرتا ہے اور غذا کو ہضم کرتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ص 194)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم صعتر، اجوائن و کلونجی کو پیس کر رکھتے تھے۔ (کلونجی کے بغیر تینوں چیزیں پیس لیں) جب بھی کوئی سخت غذا کھاتے تو غذا سے قبل اس پھکی کو کھا لیتے تھے۔ غذا سے قبل کھاتے تو ساتھ نمک ملا لیتے تھے۔ اور اپنے کھانے کا آغاز اس آمیزے سے کرتے اور فرمایا کرتے تھے: جب میں یہ چورن کھا لیتا ہوں تو مجھے کوئی خوف نہیں ہوتا کہ کیا کھایا ہے۔

آنحضرت صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم فرماتے تھے: ”یہ چورن معدے کو طاقت ور بناتا ہے، بلغم کو ختم کرتا ہے اور لقوے سے محفوظ رکھتا ہے۔“ غذا کو ہضم کرتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ص 137)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: چار چیزیں ایسی ہیں جو آنکھوں کو روشنی دیتی ہیں اور مفید ہیں اور نقصان نہیں پہنچاتی ہیں۔ انہوں نے کہا کہ صعتر، نمک، اجوائن اور اخروٹ فرمایا: اجوائن اور اخروٹ بواسیر کو ختم کرتے ہیں، ہوا (گیس) نکالتے ہیں، رنگت کو خوبصورت بناتے ہیں، معدہ کو ٹھیک کرتے ہیں، گردے کو گرم کرتے ہیں، صعتر اور نمک دل سے ہوا نکالتے ہیں، رکاوٹوں کو کھولتے ہیں، (بند راستے میں تمام رکاوٹیں شامل ہیں، بشمول رگیں اور پیشاب کی نالی، جگر کی نالی وغیرہ) درد کو دور کرتے ہیں، بلغم کو جلاتے ہیں اور پیشاب آور ہیں اور منہ کو خوشبودار بناتے ہیں معدہ کو نرم کرتے ہیں اور منہ کی سوزش کو دور کرتے ہیں اور عضو تناسل کو سخت کرتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ص 191)

صعتر فارسی کے میڈیکل و سائنس میں فوائد و علاج

کھانے سے پہلے تھائم اور نمک استعمال کرنے کے بہت سے فوائد ہیں۔

صعتر میں کارواکرول اور تھائمول سمیت کئی بائیو ایکٹیو مرکبات ہوتے ہیں، جن میں نیورو پروٹیکٹو اثرات ہوتے ہیں اور یادداشت اور ارتکاز کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

تھایم میں مختلف نباتاتی تیل ہوتے ہیں جیسے تھامول، کارواکرول، اور یوکلپٹول، جو اپنی کارمینیسٹ خصوصیات کے لیے مشہور ہیں۔

یہ نباتاتی تیل نظام انہضام کو متحرک کرتے ہیں، ہاضمہ کے خامروں کی پیداوار میں اضافہ کرتے اور آنتوں سے گیس کو نکالنے میں مدد کر سکتے ہیں اور اچھارہ اور تکلیف کو کم کر سکتے ہیں۔ تھایم میں جراثیم کش خصوصیات بھی ہوتی ہیں جو ہاضمہ میں بیکٹیریا کی افزائش کو روکنے میں مدد کرتی ہیں، جو گیس اور اچھارہ میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔

تھایم کی کارمینیسٹ خصوصیات پیٹ پھولنے، ہاضمہ کو فروغ دینے، معدہ، اچھارہ اور تکلیف کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے

وٹامن سی: تھایم وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو کہ ایک صحت مند مدافعتی نظام کے لیے ضروری ہے اور جلد کی صحت اور زخم کو بھرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

وٹامن اے: تھایم بھی وٹامن اے کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو صحت مند بصارت، قوت مدافعت اور جلد کی صحت کے لیے اہم ہے۔

آئرن: تھایم میں آئرن ہوتا ہے، جو خون کے سرخ خلیوں کی پیداوار اور پورے جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل کے لیے ضروری ہے۔

کیلشیم: تھایم میں کیلشیم بھی ہوتا ہے جو کہ مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے ساتھ ساتھ پٹھوں اور اعصابی افعال کے لیے بھی اہم ہے۔

مینگیج: تھائیم مینگیج کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ہڈیوں کی صحت، زخم کی شفا یابی اور میٹابولزم کے لیے اہم ہے۔

پوٹاشیم: تھائیم میں پوٹاشیم ہوتا ہے، جو بلڈ پریشر، پٹھوں، اعصابی افعال اور جسم میں سیال توازن کو منظم کرنے کے لیے اہم ہے۔

ان وٹامنز اور معدنیات کے علاوہ، تھائیم میں تھامول اور کارواکرول جیسے مرکبات ہوتے ہیں، جن میں اینٹی مائکروبیئل اور اینٹی سوزش خصوصیات کو ظاہر کیا گیا ہے۔ تھائیم کو روایتی ادویات میں سانس اور ہاضمے کے مسائل کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جاتا رہا ہے اور اس میں اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات بھی ہو سکتی ہیں۔ مجموعی طور پر، تھیم کو اپنی غذا میں شامل کرنا صحت کے لیے بہت سے فوائد فراہم کر سکتا ہے۔

تھائم میں مختلف مرکبات جیسے تھامول، کارواکرول، اور روسمارینک ایسڈ ہوتے ہیں، جن میں اینٹی بیکٹیریل اینٹی فنگل، اینٹی وائرل اور اینٹی سوزش خصوصیات کو ظاہر کیا گیا ہے۔

تھائم ان نقصان دہ جراثیم سے بچاتا ہے جو منہ کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ یہ سانس کی بدبو کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

تھائم سانس کے امراض کا علاج کرتا ہے۔

تھائیم کے پودے کی جراثیم کش اور اینٹی بائیوٹک خصوصیات اسے سانس کی بیماریوں جیسے کھانسی اور برونکائٹس کے ساتھ سردی اور گلے کی سوزش کے لیے ایک مؤثر علاج بناتی ہیں۔ تھائم برونکائٹس کے علاج میں بہت مؤثر ثابت ہوا ہے۔

نقصان دہ جراثیموں کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔

تھائیم میں تھامول اور کارواکرول جیسے طاقتور کیمیائی مرکبات ہوتے ہیں جو نقصان دہ جانداروں کے خلاف مزاحمت پیدا کرتے ہیں۔

طاقتور اینٹی آکسیدینٹ

تھائم اینٹی آکسیدینٹس کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہے جیسے کہ ایپیگینن، لیوٹولن، سیپونن، اور ٹیننز۔ یہ اینٹی آکسیدینٹ مرکبات فری ریڈیکلز کو نقصان پہنچانے اور آکسائیڈیو تناؤ کا سبب بننے سے پہلے انہیں بے اثر کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ بہتر توازن برقرار رکھنے اور آکسائیڈیو تناؤ کے پیدا ہونے کے امکانات کو کم کرنے میں مدد کے لیے اکثر تھائم اور آرن کو ایک ساتھ لیا جاتا ہے۔

فاسٹونیوٹرینٹس سے بھرا ہوا تھائم کا تیل کارڈیک والوز کے کام کو بہتر بنا کر رگوں اور شریانوں کو آرام پہنچاتا ہے اور دل کے پٹھوں کو مضبوط بنا کر دل کی صحت کو فروغ دیتا ہے۔

جلد کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

اس کی اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی فنگل خصوصیات کو دیکھتے ہوئے، تھائیمل کا تیل آپ کی جلد کو متعلقہ انفیکشن سے بچا سکتا ہے۔ مہاسوں کے گھریلو علاج کے طور پر اس کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

تھائم میں اینٹی آکسیدنٹس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، یہ عمر بڑھنے کے عمل کو سست کرتا ہے اور جلد کو خوبصورت و چمکدار بناتا ہے

یہ ذائقہ دار جڑی بوٹی دماغ کے نیوران کو قبل از وقت بڑھاپے سے بچانے میں مدد دیتی ہے۔ یہ دماغ میں فعال Omega-3 DHA (docosahexaenoic acid) کی مقدار کو بھی بڑھاتا ہے۔ اومیگا 3 فیٹی ایسڈ کام کرنے والی یادداشت، ایگزیکٹو فنکشن، اور موڈ کو بڑھاسکتے ہیں، اور دماغی ایٹرونی کو کم کر سکتے ہیں۔

تھائم میں فلیوونائیڈز نامی مرکبات ہوتے ہیں، جن میں اینٹی آکسیدینٹ اور سوزش کی خصوصیات ہوتی ہیں۔ یہ خصوصیات دل اور خون کی نالیوں کو آزاد ریڈیکلز اور سوزش کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچا کر دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

تھائیمل میں اینٹی ہائپرٹینسی خصوصیات کو دکھایا گیا ہے، یعنی یہ بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر سے دل کی بیماری اور ہارٹ ایٹیک کا خطرہ رہتا ہے، اس لیے اسے کنٹرول کرنا دل کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات : تھائیمل اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے، جیسے فلیوونائیڈز اور فینولک مرکبات۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹ جسم کے خلیوں کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔ تھائیمل آکسیڈیٹو تناؤ کو کم کر کے بالواسطہ طور پر صحت مند خون کی شریانوں اور گردش کو برقرار رکھنے میں حصہ ڈال سکتا ہے، جو عضو تناسل کو سخت کرتا ہے۔

بہتر ذائقہ : تھائیمل میں بھرپور اور خوشبودار ذائقہ ہوتا ہے جو کھانے کے ذائقے کو بڑھا سکتا ہے۔ پکوانوں میں تھائیمل کو شامل کر کے بھوک میں اضافے کا باعث اور کھانے کو لطف اندوز بنایا جاسکتا ہے۔ اس سے ممکنہ طور پر کھانے کی خواہش میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

ریحان (جنگلی تلسی، نیاز بو، Basil)



امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ تلسی سبزی حضرت علی علیہ السلام ہے۔ (کافی، ج

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: تلسی بھوک کو بڑھاتی ہے اور کھانے کی خواہش پیدا کرتی ہے اور خون کے بہاؤ (بلڈ پریشر) کو روکتی ہے۔ جب میں اس سے ابتدا کرتا ہوں مجھے پرواہ نہیں ہوتی کہ اس کے بعد جو بھی کھاؤں میں نہ کسی بیماری سے ڈرتا ہوں اور نہ کسی قسم کے نقصان سے۔ اسی طرح کھانے کے بعد کھانے کے بوجھ کو دُور کرتی ہے، متلی سے بچاتی ہے اور منہ کو خوشبودار بناتی ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 350)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: تلسی کی آٹھ خصوصیات ہیں۔ غذا کو ہضم کرتی ہے، رگوں اور نالیاں کو کھولتی ہے، سانس کو خوشبودار بناتی ہے، بھوک کو بڑھاتی ہے، بدن کی بدبو کو دُور کرتی ہے اور بدن کو خوشبودار بناتی ہے، درد کو جسم سے باہر نکالتی ہے، بیماری سے بچاتی ہے، جزام سے محفوظ رکھتی ہے، جب انسان کے پیٹ میں ہو تو تمام بیماریوں کو ختم کرتی ہے۔

(اصول کافی ج 6 ص 351 ج 6 ، ص 364 ، ج 4 ، مکارم الأخلاق، ج 1 ، ص 388 ، ج 1309 نحوہ، بحار الأنوار ج 66، ص 215 ، ج 13)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: ریحان درد سے شفا دیتی ہے اور اس کی جڑ بہشت سے ہے۔ (حاسن، ج 2 ، ص 514)

تلسی کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

تلسی ایک مشہور جڑی بوٹی ہے جو اپنی خوشبودار اور ذائقہ دار خصوصیات کے لیے بہت سے کھانوں میں استعمال ہوتی ہے۔ اس کے کئی غذائی فوائد کے لیے بھی جانا جاتا ہے، بشمول:

اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور: تلسی اینٹی آکسیڈنٹس جیسے پولیفینول اور فلیوونائیڈز کا بھرپور ذریعہ ہے، جو جسم کو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے آکسیڈیٹو تناؤ سے بچانے میں مدد کرتی ہے۔

سوزش کے خلاف خصوصیات: تلسی میں ضروری تیل جیسے یوجینول، لینلول، اور سائٹرل شامل ہیں جو سوزش کے خلاف خصوصیات رکھتے ہیں۔ یہ مرکبات جسم میں سوزش اور سوجن کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

ہضم کو بہتر بناتا ہے: تلسی میں یوجینول اور سینول جیسے مرکبات ہوتے ہیں جو ہاضمے کے خامروں کی رطوبت کو بڑھا کر اور گیس اور اچھارہ کو کم کر کے ہاضمے کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے: تلسی میں ضروری تیل جیسے یوکلپٹول، کیمنین اور لیمونین ہوتے ہیں جن میں جراثیم کش اور اینٹی بیکٹیریل خصوصیات ہوتی ہیں، یہ نزلہ، زکام، فلو اور دیگر انفیکشن کے لیے ایک موثر اور قدرتی علاج ہے۔

قلبی صحت کو سپورٹ کرتا ہے: تلسی میں پیٹا کیروٹین، میگنیشیم اور وٹامن سی جیسے مرکبات ہوتے ہیں جو سوزش کو کم کرنے، گردش کو بہتر بنانے اور بلڈ پریشر کو منظم کر کے دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

خوراک میں تلسی کو شامل کرنا صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔ یہ کسی بھی کھانے میں ایک بہترین اضافہ ہے۔

فلیونائیڈز: جسم کی مدافعتی قوت کو بڑھاتے ہیں۔ عمر بڑھنے کے اثرات کو کم کرتے ہیں اور آپ کے سیلولر ڈھانچے کو نقصان سے بچاتے ہیں۔

اس میں فائٹو کیمیکلز ہوتے ہیں: یہ بائیو ایکٹیو پلانٹ مرکبات ہیں جو مختلف قسم کے کینسر سے بچاتے ہیں، جیسے جلد کا کینسر، پھیپھڑوں کا کینسر، منہ کا کینسر یا جگر کا کینسر۔

تلسی کینسر کے خلیات کے پھیلاؤ اور نسل کو بھی سست کرتی ہے۔ امریکن انسٹی ٹیوٹ فار کینسر ریسرچ نے ان دعوؤں کو تقویت دینے کے لیے کافی تحقیق کی ہے۔

جگر کے لیے تلسی کے صحت کے فوائد

تلسی کا بیج انزائمز تیار کرتا ہے جو ڈی ٹاکسیفائیڈ کرنے میں مدد کرتا ہے اور اعلیٰ اینٹی آکسیڈنٹ دفاع رکھتا ہے۔ یہ جگر کے اندر جمع ہونے والی چربی کو کم کرنے کا باعث بنتا ہے۔

یوجینول، ایک ٹیرپین جس میں درد کم کرنے والی خصوصیات تلسی میں پائی جاتی ہیں جسم میں درد کو کم کرتی ہیں۔

بد ہضمی کی علامات کو دور کرنے کے لیے کارمینیسٹوز (جسے خوشبو دار ہاضمہ ٹانک یا خوشبودار کڑوے بھی کہا جاتا ہے) استعمال کیا جا سکتا ہے، خاص طور پر جب ضرورت سے زیادہ گیس ہو۔

تلسی ہاضمے کو فائدہ دیتی ہے۔

میٹھی تلسی میں یوجینول ہوتا ہے۔ اس کیمیائی مرکب میں سوزش کی خصوصیات ہیں جو اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ آپ کا نظام انہضام صحت مند ہے۔

تلسی آپ کے ہاضمہ اور اعصابی نظام کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ ہاضمے کی بہترین کارکردگی اور جسم میں پی ایچ کا مناسب توازن کو یقینی بناتی ہے۔ تلسی بلک بنانے والے جلاب کے طور پر کام کر کے قبض کو بھی دور کرتی ہے۔

یوجینول، تلسی میں ایک مرکب، سالمونیلہ اور لیسٹیریا جیسے بیکٹیریا کو ختم کر کے آپ کے آنتوں کو درد، متلی، درد یا اسہال سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ یہاں تک کہ یوجینول میں اینٹی اسپاسموڈک خاصیت ہے جو درد کا خاتمہ کر سکتی ہے۔

تلسی میں نامیاتی مرکبات کا ایک گروپ ہوتا ہے جسے فینولک کہتے ہیں جو اس کی وسیع اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات کے لیے ذمہ دار ہے۔ یہ مرکبات آپ کی جلد کو جوان رکھتے ہیں

اور لکیروں سے لڑتے ہیں، جھریوں، جلد کا جھکاؤ اور جلد کے دیگر متعدد مسائل سے نجات دلاتے ہیں۔

تلسی میں موجود فلیونائیڈز آزاد ریڈیکلز کے خلاف مؤثر طریقے سے لڑتے ہیں اور آپ کے جسم کو قبل از وقت بڑھاپے سے بچاتے ہیں۔

تلسی میں بہت سے وٹامنز اور معدنیات کے ساتھ ساتھ اینٹی آکسیڈنٹس جیسے beta- carotene ، lutein، zeaxanthin اور beta- cryptoxanthin شامل ہیں۔ تلسی کے پتوں میں "کارمینٹوز" (جسے خوشبودار ہاضمہ ٹانک یا خوشبودار کڑوا بھی کہا جاتا ہے) ہوتا ہے جو بد ہضمی، سینے کی جلن، متلی اور ضرورت سے زیادہ گیس کی علامات کو دور کرتا ہے۔

مولی



طبِ اہل بیتؑ میں مولی کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: مولیٰ کھایا کرو۔ اس کے پتے ریح (گیس) کو دُور کرتے ہیں۔ اس کے بیج پیشاب کی بندش کو ختم کرتی ہے۔ اس کی جڑ بلغم کو ختم کرتی ہے۔ (مکارم الاخلاق ج 1 ص 257)

مولیٰ کے میڈیکل سائنس میں فوائد

مولیٰ غذائیت سے بھرپور ایک جڑ والی سبزی ہے جس میں کیلوریز کم، وٹامنز اور معدنیات زیادہ ہوتی ہیں۔ مولیوں میں پائے جانے والے وٹامنز اور منرلز کے چند اہم فوائد یہ ہیں:

وٹامن سی: مولیاں وٹامن سی کا ایک بڑا ذریعہ ہیں۔ یہ مدافعتی نظام کے لیے اہم ہے اور جسم میں اینٹی آکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتی ہے۔

پوٹاشیم: مولیوں میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو کہ صحت مند بلڈ پریشر اور دل کے کام کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

فولیٹ: مولیاں فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو کہ صحت مند خلیوں کی نشوونما کے لیے اہم ہے اور حاملہ خواتین میں پیدائشی نقائص کو روکنے میں مدد کر سکتی ہے۔

فائبر: مولیاں غذائی ریشہ کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو ہاضمہ کی صحت کو فروغ دینے اور قبض کو روکنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

کیلشیم: مولیوں میں کیلشیم ہوتا ہے جو کہ مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لیے ضروری ہے۔

میگنیشیم: مولیاں میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو کہ صحت مند اعصاب اور پٹھوں کے کام کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

وٹامن بی 6: مولیاں وٹامن بی 6 کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو دماغی کام اور ہارمونز کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

اینٹی مائکروبیئل خصوصیات: مولیوں میں مرکبات جیسے سلفورافین، اینتھوسیائنز اور گلوکوزینولیٹس ہوتے ہیں، جن میں جراثیم کش خصوصیات ہوتی ہیں۔ یہ خصوصیات بیکٹیریل اور وائرل انفیکشن سے لڑنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

ڈائیورٹک خصوصیات: مولیوں میں ڈائیورٹک خصوصیات ہوتی ہیں، جس کا مطلب ہے کہ وہ پیشاب کے بہاؤ کو بڑھانے اور پیشاب کی نالی سے زہریلے مادوں اور بیکٹیریا کو ختم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ UTIs انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے یا موجودہ UTI کی علامات کو دور کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

سوزش کے خلاف خصوصیات: مولیوں میں سوزش کے خلاف خصوصیات بھی ہوتی ہیں جو UTI کی وجہ سے پیشاب کی نالی میں ہونے والی سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ سوزش پیشاب کے دوران درد، جلن اور تکلیف کا سبب بن سکتی ہے، لہذا اسے کم کرنے سے ان علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

پودینہ



طبِ اہل بیتؑ میں پودینہ کے فوائد

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام سے ایک شخص نے معدہ کی رطوبت کی شکایت کی آپؑ نے فرمایا۔ پودینہ کا سفوف بنا کر نہار منہ کھاؤ۔ (وسائل الشیعہ ج 17 ص 125 .)

پودینہ کے میڈیکل سائنس میں فوائد

ہاضمے کی علامات سے نجات: پودینہ بد ہضمی، اچھارہ، گیس اور پیٹ کے درد کی علامات کو دور کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ اس میں مینتھول اور یوکلپٹول جیسے مرکبات ہوتے ہیں جو نظام انہضام کے پٹھوں کو آرام دینے، اینٹھن کو کم کرنے اور صحت مند ہاضمہ کو فروغ دینے میں مدد کرتے ہیں۔

متلی کو کم کرنا : پودینہ متلی اور الٹی کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ مارننگ سیک اور کیموتھراپی کی وجہ سے ہونے والی متلی کے لیے مفید علاج بناتا ہے۔ پودینہ کی خوشبو معدے پر بھی پرسکون اثر ڈالتی ہے۔

صفرا کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے : پودینہ صفرا کے بہاؤ کو متحرک کر سکتا ہے، جو چربی کو ہضم کرنے اور جسم سے فضلہ کو ختم کرنے کے لیے اہم ہے۔ اس سے پتھری کی تشکیل کو روکنے اور جگر کے صحت مند کام کو فروغ دینے میں مدد ملتی ہے۔

بیکٹیریا سے لڑنا : پودینہ میں اینٹی مائکروبیئل خصوصیات ہیں جو آنتوں میں نقصان دہ بیکٹیریا سے لڑنے، انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے اور گٹ بیکٹیریا کے صحت مند توازن کو فروغ دینے میں مدد کر سکتی ہیں۔

سوزش کے خلاف اثرات : پودینہ میں روسمارینک ایسڈ جیسے مرکبات ہوتے ہیں جن میں سوزش کے اثرات ہوتے ہیں، جو پیٹ میں سوزش کو کم کرنے اور آنتوں کی سوزش کی بیماری کی علامات کو دور کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

وٹامن سی : پودینہ میں وٹامن سی کی بڑی مقدار ہوتی ہے، جو جسم کے تمام ٹشوز کی نشوونما اور مرمت کے لیے ضروری ہے۔ یہ مدافعتی نظام کو بڑھانے اور انفیکشن سے لڑنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

وٹامن اے : پودینہ وٹامن اے کا بھرپور ذریعہ ہے، جو صحت مند بینائی، جلد اور چیچھا جھلیوں کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔ یہ مدافعتی کام کو بھی سپورٹ کرتا ہے اور دائمی بیماریوں کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

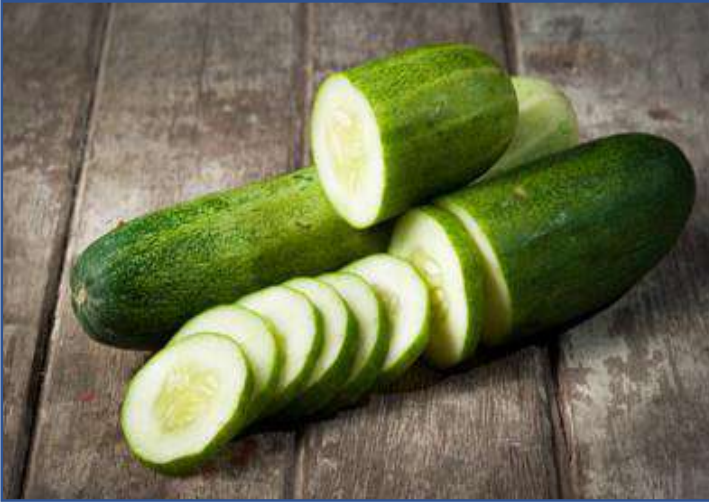
آئرن : پودینہ آئرن کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو خون کے سرخ خلیوں میں ہیموگلوبن کی پیداوار کے لیے ضروری ہے۔ ہیموگلوبن پھیپھڑوں سے باقی جسم تک آکسیجن لے جانے کا ذمہ دار ہے۔ آئرن کی کمی خون کی کمی کا باعث بن سکتی ہے۔

کیلشیم : پودینہ میں کیلشیم ہوتا ہے، جو مضبوط ہڈیوں، دانتوں کی تعمیر اور انہیں برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔ یہ پٹھوں کے کام اور اعصاب کی ترسیل میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

پوٹاشیم : پودینہ پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے، جسم میں سیال کا توازن برقرار رکھنے اور دل کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

ان وٹامنز اور معدنیات کے علاوہ، پودینہ میں اینٹی آکسیڈنٹس، اینٹی سوزش مرکبات اور ضروری تیل بھی پائے جاتے ہیں جن میں صحت کے لیے بہت سے فوائد ہوتے ہیں، جیسے سوزش کو کم کرنا، ہاضمہ کو بہتر بنانا، اور سر درد کو دور کرنا۔

کھیرا



طبِ اہل بیتؑ میں کھیرے کے فوائد

رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کھیرے کو نمک کے ساتھ کھاتے تھے۔ (کافی، ج ۶، ص ۳۷۳، باب القضاء، ح ۱؛ مکارم الأخلاق، ص ۱۸۵)

امام باقر علیہ السلام نے مثنیٰ و پیشاب میں جلن کے لیے فرمایا۔

خیار بادرنج (کھیرا) کا چھلکا اتار لے اور چھلکے کو کاسنی کی جڑ کے ساتھ پانی میں پکائے اور پھر اس میں شکر ملا لے اور نہار منہ تین دن تک ایک رطل (450 گرام) پیئے۔ (طب الائمه ص 54)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم ہمیشہ کھیرے کو نمک کے ساتھ استعمال کرتے تھے۔ (طب الائمه ص 331)

کھیرا کے جدید طبی و سائنسی فوائد اور کھیرے سے علاج

کھیرا ایک کم کیلوریز والی سبزی ہے جو کئی اہم وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور ہوتی ہے۔ کھیرے میں پائے جانے والے وٹامنز اور منرلز کے چند فوائد یہ ہیں:

وٹامن سی: کھیرے وٹامن سی کا ایک بہترین ذریعہ ہیں، جو کہ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو آپ کے جسم کو فری ریڈیکل نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ وٹامن سی آپ کے مدافعتی نظام کو بڑھانے اور صحت مند جلد کو فروغ دینے میں بھی مدد کرتا ہے۔

وٹامن کے: کھیرے وٹامن کے کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو خون کے جمنے اور صحت مند ہڈیوں کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

پوٹاشیم: کھیرے پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ پٹھوں اور اعصاب کے مناسب کام کو سپورٹ کرتا ہے۔

میگنیشیم: کھیرے میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو توانائی کی پیداوار، پٹھوں اور اعصابی افعال اور ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے۔

فائبر: کھیرے فائبر کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو آپ کے نظام انہضام کو صحت مند رکھنے میں مدد کرتا ہے اور وزن کو متوازن رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

ان وٹامنز اور معدنیات کے علاوہ، کھیرے میں دیگر غذائی اجزاء جیسے کیلشیم، آرن اور زنک کی بھی تھوڑی مقدار ہوتی ہے۔ کھیرے کو اپنی خوراک میں شامل کرنے سے آپ

کے مدافعتی نظام کو بہتر بنانے سے لے کر صحت مند ہاضمے تک صحت سے متعلق فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ اس میں سب سے بہترین قسم سفید جڑ والے کھیرے کی ہوتی ہے۔

گندنا (Leek)

(ترہ) کراث



دیگر نام : عربی میں کراث، فارسی میں گندنا، پنجابی میں پوگاٹ، اور انگریزی میں لیک اور اردو میں پیازی اور پوگاٹ کہتے ہیں۔

پیاز کے پودے کی طرح اس کی لمبی لمبی اور گول شاخیں ہوتی ہیں۔ اس لئے اس کو پیازی اور پنجابی میں بھوگاٹ بھی کہتے ہیں۔ اس کے پتے تخم اور پھول پیاز کی طرح لیکن ان سے کچھ چھوٹے اور باریک ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ میں پیاز کی گانٹھ کی طرح گانٹھ نہیں ہوتی بلکہ اس میں چند جڑیں ہوتی ہیں۔ یہ گندم چنے کے کھیتوں میں خود بخود پیدا ہوتا ہے

طبِ اہل بیتؑ میں گندنا کے فوائد

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام کے ایک غلام کو تلی کی بیماری لگ گئی۔ خون چلنے لگا۔ آپؑ نے فرمایا۔ اسے تین دن ترہ سبزی کھانا چاہے۔ اس نے ترہ کھانی شروع کی اس کا خون بھی رک گیا اور تندرست ہو گیا۔ (الحسن ج 2 ص 511)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

ترہ کے چار فوائد ہیں۔ منہ کو خوشبودار بناتی ہے۔ گیس اور بواسیر کو ختم کرتی ہے اور جذام سے بچاتی ہے۔ (الکافی، ج ۶، ص ۳۶۴، ح ۳ و ۴؛ مکارم الأخلاق، ص ۱۷۹)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام کے پاس مدینہ میں ایک شخص آیا۔ امام نے کہا آپ کا رنگ زرد کیوں ہو گیا ہے میں نے کہا میں بیمار ہو گیا ہوں آپ نے فرمایا ترہ کھاؤ۔ میں نے ترہ کھایا۔ ترہ سے ٹھیک ہو گیا۔ (الکافی ج 6 ص 365، الحسن ج 2 ص 511 و 672)

تلی کی بیماری یا جسم میں زردی خون کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جس کا بہترین علاج ترہ سبزی کھانا ہے۔

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام ترہ کو جڑ سے اکھاڑتے تھے اور کھانے سے قبل اسے دھوتے تھے۔ امام فرماتے ہیں ہر چیز کا ایک سردار ہوتا ہے، سبزیوں کی سردار ترہ ہے۔ (وسائل الشیعہ ج 17 ص 114)

امام محمد باقر علیہ السلام کے پاس ایک شخص آیا اور کہا مجھے تلی میں درد ہے ہر طرح سے علاج کر چکا ہوں مگر تکلیف بڑھتی ہی جا رہی ہے یہاں تک کہ ہلاک ہونے کے قریب ہوں۔ آپ نے فرمایا۔ چاندی کے دو ٹکڑوں کے برابر (ایک درہم یا دینار یا مثقال) ترہ لے لیں اس کو گائے کے گھی میں تل لیں جس کو تکلیف ہو تین دن تک اسے کھلاؤ۔ ان شاء اللہ شفا ہو گی۔ (طب الائمہ ص 53)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام کے غلاموں میں سے ایک بیمار ہو گیا، امام علیہ السلام نے پوچھا کہ اسے کیا ہوا؟ "انہوں نے بتایا کہ اسے تلی کی بیماری ہے۔

امام علیہ السلام نے فرمایا: اسے تین دن ترہ دو۔ راوی کہتا ہے: "ہم نے اسے ترہ کھلایا جس سے خون آنا بند ہو گیا اور وہ ٹھیک ہو گیا۔ (اصول کافی ج 6 ص 12365)

حضرت علی علیہ السلام ترہ کو پسلی ہوئی نمک کے ساتھ کھاتے تھے۔ (کافی، ج ۶، ص ۳۳۶ ح ۸؛ مکالم الأخلاق، ص ۱۷۸)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: یہ میری سبزی ہے اور مجھ سے پہلے انبیاء کی سبزی تھی میں اسے پسند کرتا ہوں اور اسے کھاتا ہوں، ترہ اور ترہ کے پتے آسمان پر چمکتے ہیں۔ (المحاسن ج 2 ص 513 ح 691)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر جنت سے ایک قطرہ کاسنی پر گرتا ہے تو سات قطرے ترہ پر گرتے ہیں

(اصول کافی ج 6 ص 366 ح 7)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر ایک دن آسمان کا ایک قطرہ کاسنی پر گرتا ہے تو ترہ ہمیشہ جنت کے پانی میں ڈوبا رہتا ہے۔

(الحاسن ج 2 ص 513 ح 692)

یہاں روایات میں تضاد نہیں ہے۔ سات قطرے سے پورا ترہ تر ہو سکتا ہے اور وہ جنت کے جو قطرے ہیں وہ بڑے ہوتے ہیں

حنان کہتا ہے ہم امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں دسترخوان پر تھے اور میں کاسنی کی سبزی کھانا چاہتا تھا۔ امام نے فرمایا، حنان تم کاسنی سبزی کے علاوہ ترہ کیوں نہیں کھاتے؟ میں نے کہا آپ اہل بیت کی طرف سے کاسنی کے فوائد کے بارے میں احادیث جو آئی ہیں۔ حضرت نے فرمایا کاسنی کے فوائد کے بارے میں جو کہا گیا ہے وہ سچ ہے۔ میں نے کہا کہ جنت کے پانی کا ایک قطرہ ہر روز کاسنی کی سبزی پر ٹپکتا ہے۔ حضرت نے بتایا کہ ترہ پر جنت کے پانی کے سات قطرے ٹپکتے ہیں۔

میں نے پوچھا کیسے کھاؤں؟ حضرت نے فرمایا اس کی جڑیں کاٹ کر اس کا ساگ کھا لو۔ خاص طور پر اوپر والا حصہ جس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ یہ سفید مخمل (بہت نرم) کی طرح ہے جو سبز پر ڈھکا ہوا ہے۔ (اس روایت سے ظاہر ہوتا ہے۔ ترہ کی اقسام میں جس کا نیچے والا حصہ سفید ہو اس کا ذکر آیا ہے)۔

(بحار الانوار، محمد باقر مجلسی، ج 63، ص 204، ط دار احیاء التراث العربی)

امام علی علیہ السلام ترہ کو نمک کے ساتھ کھاتے تھے۔ (اصول کافی ج 6 ص 365)

امام علی رضا علیہ السلام نے ترہ کو جڑوں سے اکھاڑہ اور اسے دھو کر کھایا۔ (اصول کافی ج 6 ص 365)

گندنا کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

مدافعتی نظام کی معاونت: لیکس میں کئی غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو صحت مند مدافعتی نظام کی مدد کر سکتے ہیں، بشمول وٹامن سی، وٹامن اے، اور فولیٹ۔ یہ غذائی اجزاء تلی کو بہتر طریقے سے کام کرنے میں مدد کر سکتے ہیں اور انفیکشن سے لڑنے میں اس کے کردار کی حمایت کر سکتے ہیں۔

سوزش کے اثرات: لیکس میں سوزش مخالف خصوصیات کے حامل مرکبات ہوتے ہیں، جیسے کیمفیرول اور کورسیٹن۔ یہ مرکبات جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں جو تلی کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ کیونکہ سوزش اس کے کام میں مداخلت کرتی ہے

لیکس میں سلفر کے مرکبات ہوتے ہیں جو جگر کو اس کے ڈی ٹاکسیفائیڈ کے عمل میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ چونکہ جگر اور تلی خون سے زہریلے مادوں کو فلٹر کرنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں، اس سے بالواسطہ طور پر تلی کو بھی فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

Kaempferol لیکس میں پایا جانے والا ایک مرکب کہلاتا ہے، جس میں سوزش اور اینٹی آکسیڈینٹ اثرات دکھائے گئے ہیں۔ یہ خصوصیات خون کی نالیوں کی حفاظت اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

لیکس آئرن کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جو خون کے سرخ خلیوں کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔ آئرن پورے جسم میں آکسیجن پہنچانے میں مدد کرتا ہے اور اس کی کمی خون کی کمی کا باعث بن سکتی ہے۔

لیکس بھی وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جو جسم میں آئرن کے جذب کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

فائبر میں زیادہ: لیکس میں حل پذیر اور ناقابل حل دونوں فائبر پائے جاتے ہیں جو آنتوں کی باقاعدہ حرکت کو منظم کرنے اور قبض کو روکنے میں مدد کرتے ہیں۔

پری بائیوٹک خواص: لیکس میں انولن ہوتا ہے، ایک پری بائیوٹک فائبر جو آنتوں کے فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش کو فروغ دیتا ہے۔ یہ بیکٹیریا کھانے کو توڑنے اور ہاضمے میں مدد کرتے ہیں۔

اینٹی سوزش: لیکس میں سوزش کے خلاف مرکبات ہوتے ہیں جو ہاضمہ کی سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس سے آنتوں کی سوزش کی بیماری کی علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور: لیکس کئی وٹامنز اور معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جن میں وٹامن سی، فولیٹ اور پوٹاشیم شامل ہیں۔ یہ ہاضمہ کو صحت مند بنانے میں مدد کرتے ہیں۔ اپنی غذا میں لیکس کو شامل کرنا ہاضمہ کی کارکردگی کو بہترین بنانے اور صحت مند رہنے کا ایک بہترین طریقہ ہے۔

لیکس میں وٹامن کے (K) کی اعلیٰ سطح ہوتی ہے، جو خون کے جمنے کے لیے اہم جانا جاتا ہے۔ جب خون کی نالیوں کو نقصان پہنچنے سے خون بہنے لگتا ہے تو وٹامن k خون میں بعض پروتینوں کو فعال کرنے میں مدد کرتا ہے جو خون کے جمنے کے لیے ضروری ہیں۔ اپنی خوراک میں لیکس کو شامل کر کے، آپ وٹامن کے کی مقدار میں اضافہ کر سکتے ہیں، جس سے زیادہ خون بہنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

وٹامن (کے) کے علاوہ، لیکس میں فلونائیڈ بھی ہوتے ہیں، جو کہ اینٹی آکسائیڈنٹس ہیں جو جسم کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ سوزش کو کم کرنے اور شفا یابی کو فروغ دینے میں مدد کرتے ہیں۔

لیکس وٹامنز اور معدنیات کا ایک بڑا ذریعہ ہیں۔ لیکس میں پائے جانے والے کچھ اہم غذائی اجزاء میں شامل ہیں

وٹامن سی: لیکس وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو صحت مند مدافعتی نظام اور صحت مند جلد کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

وٹامن کے: لیکس بھی وٹامن کے کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جو خون کے جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے۔

فولیٹ: لیکس فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو خلیوں کی نشوونما کے لیے اہم ہے اور پیدائشی نقائص کو روکنے میں مدد کر سکتی ہے۔

پوٹاشیم: لیکس پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جو صحت مند بلڈ پریشر کو برقرار رکھنے اور پٹھوں اور اعصاب کے مناسب کام کے لیے فائدہ مند ہے۔

آئرن: لیکس میں آئرن ہوتا ہے جو کہ صحت مند سرخ خون کے خلیات کی نشوونما کرتا ہے اور خون کی کمی کو روکنے میں کردار ادا کرتا ہے۔

مینگنیج: لیکس مینگنیج کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو صحت مند ہڈیوں اور خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے کے لیے اہم ہے۔

خوراک میں لیکس کو شامل کرنے سے مختلف قسم کے اہم وٹامنز اور معدنیات مل سکتے ہیں جو مجموعی جسمانی صحت اور تندرستی میں مدد کر سکتے ہیں۔

کرفس اجمود (Celery)



طبِ اہل بیتؑ میں کرفس کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: اجمود کھاؤ۔ یہ حضرت الیاس علیہ السلام اور الیسع علیہ السلام اور یوشع بن نون کا کھانا ہے۔ (محسن، ص ۵۱۵، ح ۷۰۵؛ کافی، ج ۶، ص ۳۶۶، باب الکرفس، ح ۱)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: تمہیں کرفس کھانی چاہیے۔ کیونکہ یہ حضرت الیاس علیہ السلام، حضرت الیسع علیہ السلام اور حضرت یوشع بن نون علیہ السلام کا کھانا ہے۔ رگوں کو کھولتی ہے۔ دل کو مضبوط و پاک کرتی ہے۔ جزام، برص و دیوانگی (پاگل پن) کو دور کرتی ہے اور حافظہ کے لیے بھی مفید ہے۔ (بحار الانوار ج 63 ص 239)

امام حسین علیہ السلام فرماتے ہیں: کرفس کھاؤ؛ کیونکہ یہ انبیاء کی سبزی ہے جسے فراموش کر دیا گیا ہے اور خضر و الیاس علیہ السلام کی خوراک ہے۔ کرفس رگوں کو کھولتی

ہے، دل کو تروتازہ کرتی ہے، یادداشت کو مضبوط کرتی ہے اور جنون، کوڑھ، مایوسی و خوف کو دور کرتی ہے۔ (1-کافی، ج 6، ص 366، الفردوس، ج 5، ص 370)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کرفس عقل کو بڑھاتی ہے۔

(طب النبی صَلَوَاتُ اللہِ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلٰم، ج 11، بحار الأنوار، ج 62، ص 300)

اجمود کے میڈیکل میں فوائد

وٹامن کے: اجمود وٹامن کے کا ایک بڑا ذریعہ ہے، جو خون کے جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے۔

وٹامن سی: اجمود میں وٹامن سی ہوتا ہے، جو کہ صحت مند مدافعتی نظام، جلد کی صحت اور زخموں کو بھرنے کے لیے اہم ہے۔

پوٹاشیم: اجمود پوٹاشیم سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ صحت مند بلڈ پریشر، دل کی صحت اور پٹھوں کے کام کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

فولیٹ: اجمود فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو خلیوں کی نشوونما کے لیے اہم ہے۔ یہ پیدائشی نقائص بعض خطرات کو کم کر سکتا ہے۔

کیلشیم: اجمود میں کیلشیم ہوتا ہے، جو ہڈیوں کی صحت اور پٹھوں کے کام کے لیے اہم

میگنیشیم: اجمود میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو کہ اعصابی افعال، پٹھوں کے آرام اور دل کی صحت کے لیے اہم ہے۔

آئرن: اجمود میں آئرن ہوتا ہے، جو خون کے سرخ خلیوں کی پیداوار اور پورے جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل کے لیے ضروری ہے۔

بلڈ پریشر کو کم کرنا: اجمود میں phthalides جیسے مرکبات ہوتے ہیں، جو خون کی نالیوں کی دیواروں میں پٹھوں کو آرام دے کر بلڈ پریشر کی سطح کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

سوزش کو کم کرنا: دائمی سوزش دل کی بیماری کا خطرہ ہے۔ اجمود میں اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی انفلامیٹری مرکبات ہوتے ہیں جو جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

کولیسٹرول کو کم کرنا: ایل ڈی ایل (خراب) کولیسٹرول کی زیادہ مقدار دل کی بیماری کا خطرہ بڑھا سکتی ہے۔ اجمود میں phytosterols جیسے مرکبات ہوتے ہیں، جو LDL کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

عمل انہضام کو بہتر بنانا ہے: اجمود فائبر کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ہاضمے کو منظم کرنے اور قبض جیسے حالات کو روکنے میں مدد کر سکتی ہے۔ اچھا ہاضمہ صحت دل کی بہتر صحت سے منسلک ہے۔

وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور: اجمود کئی وٹامنز اور معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جن میں پوٹاشیم، میگنیشیم اور وٹامن کے شامل ہیں، جو دل کی صحت کے لیے اہم ہیں۔

سوزش اور کینسر کی روک تھام

اجمود میں ایک پلانٹ کمپاؤنڈ ہوتا ہے جسے اپیگینن کہا جاتا ہے، جو روایتی چینی ادویات میں ایک اینٹی سوزش، اینٹی بیکٹیریل، اینٹی وائرل اور اینٹی آکسیڈینٹ ایجنٹ کے طور پر کردار ادا کرتا ہے۔

اس میں ایسی خصوصیات بھی ہو سکتی ہیں جو کینسر سے لڑنے میں مدد کرتی ہیں۔
 دو بایو ایکٹیو فلاوونائڈز پر مشتمل ہے - اپیگینن اور لیوٹولین - جو جسم میں کینسر کے خلیوں کو مار سکتے ہیں۔

دل کی صحت کو سہارا دے سکتا ہے۔

اجمود بھی حفاظتی پودوں کے مرکبات کا ایک اچھا ذریعہ ہے جسے فلاوونائڈز کہتے ہیں، جو قلبی نظام پر سوزش کے خلاف حفاظتی اثرات رکھتے ہیں۔ اجمود جیسی ریشہ دار غذائیں زیادہ کھانے سے دل کی بیماری کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

اعصابی خلیوں کی صحت کو فروغ دیتا ہے اور یادداشت کے نقصان کو روکتا ہے۔

اجمود میں اپیگینن ہوتا ہے جو اعصاب کی نشوونما کے لیے بہترین ہے۔ Apigenin نیوران کی صحت میں بھی حصہ ڈال سکتا ہے

اجمود یادداشت کی کمی کو بھی روکتی ہے کیونکہ اس میں ایک مخصوص مرکب ہوتا ہے جسے L-3-n-butylphthalide کہا جاتا ہے۔ اجمود کا عرق الزائمر کی بیماری کے علاج اور اسے بڑھنے سے روکنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اجمود میں لیوٹولن ایک فلیووناڈ اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو دماغ کو سوزش، علمی عمر بڑھنے اور نیوروڈیجینریٹو بیماریوں سے بچاتا ہے اور یہ یادداشت، سیکھنے و سمجھنے کی صلاحیتوں کو بہت زیادہ بڑھا سکتا ہے۔

اجمود آپ کے مزاج کے لیے اتنی ہی اچھی ہے جتنی یہ آپ کے جسم کے لیے ہے۔ اس میں پوٹاشیم ہوتا ہے جو آپ کے اعصابی نظام کی پرورش کرتا ہے جس کے آپ کے احساسات میں خوشگوار پن پیدا ہوتا ہے۔

اجمود کی سبزی میں ٹرپٹوفن بھی ہوتا ہے جو سیروٹونن کے اخراج کو متحرک کرتا ہے۔ یہ نیند کو سہارا دینے اور بے چینی کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

اجمود یک مقبول جزو ہے جو بالوں اور جلد کی بہت سی مصنوعات میں استعمال ہوتا ہے کیونکہ اس میں سکون پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اجمود میں وٹامن اے کی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے جو جھریوں کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ یہ مہاسوں کے نشانات اور سورج کی شعاعوں کے نتیجے میں نمودار ہونے والے سیاہ دھبوں کو ہلکا کر سکتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ آپ کی رنگت کو بھی بہتر بنا سکتا ہے۔

اجمود وٹامن (کے) کا ایک بڑا ذریعہ ہے، جو کہ صحت مند خون کے بہاؤ کے لیے اچھا ہے۔ وٹامن کے خون کے جمنے میں مدد کرتا ہے، اور اجوائن میں اس کی بھرمار ہوتی ہے۔ اجوائن بھی کئی اچھے وٹامنز اور معدنیات، فائبر اور الیکٹرولائٹس کا ذریعہ ہے۔

گاجر (Carrot)



طبِ اہل بیتؑ میں گاجر کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

گاجر کھائیں۔ گردوں کو گرم رکھتی ہیں۔ (روایات میں جو چیز گردوں کو گرم رکھتی ہے وہ گردوں کے لیے فائدہ مند ہے اور آلہ تناسل کو سخت کرتی ہے یعنی سیدھا کرتی ہے)

(الکافی، ج 6، ص 372، 12)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

گاجر قونج اور بواسیر کی بیماری سے امان ہے اور قوت جماع کے لیے معاون ثابت ہوتی ہیں

(الکافی، ج6، ص372، ح / 2 مکارم الاخلاق، ج1، ص399، ح / 1358 بحار الانوار، ج66، ص219، ح3)

داود بن فرقد کہتا ہے میں اندر آیا امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا۔ گاجر کھاؤ۔ میں نے کہا میرے دانت نہیں ہیں۔ آپ نے فرمایا۔ تمہاری کنیز نہیں ہے۔ میں نے کہا ہے۔ آپ نے فرمایا۔ اسے بتاؤ۔ گاجر کو ابالے اور پھر کھاؤ۔ یہ گردوں کو گرم اور عضو خاص کو سیدھا (سخت) کرتی ہے

(مکارم الاخلاق، ج1، ص399، ح / 1357 المحاسن، ج2، ص332، ح / 2134 بحار الانوار، ج66، ص219، ح2)

گاجر کے میڈیکل سائنس میں فوائد

گاجر بے پناہ غذائیت رکھتی ہے۔ یہ وٹامنز اور منرلز سے بھرپور ہوتی ہے۔ گاجر میں پائے جانے والے وٹامنز اور منرلز کے کچھ فوائد درج ذیل ہیں:

وٹامن اے: گاجر میں وٹامن اے کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو اچھی بصارت، صحت مند مدافعتی نظام اور جلد کے لیے اہم ہے۔

وٹامن کے ون: گاجر میں وٹامن کے ون بھی ہوتا ہے، جو خون کے جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے۔

پوٹاشیم: گاجر پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو صحت مند بلڈ پریشر اور دل کے کام کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

فائبر: گاجر میں فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو ہاضمہ کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

وٹامن سی: گاجر میں وٹامن سی بھی ہوتا ہے جو کہ مدافعتی نظام کے کام اور جلد کی صحت کے لیے اہم ہے۔

بی وٹامنز: گاجر میں مختلف بی وٹامنز ہوتے ہیں جن میں وٹامن بی 6 بھی شامل ہے جو دماغی افعال اور توانائی کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

آئرن: گاجر آئرن کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو خون میں آکسیجن کی نقل و حمل کے لیے اہم ہے۔

گاجر کو اپنی غذا میں شامل کرنا اس کی بھرپور غذائیت کی وجہ سے بے شمار فوائد فراہم کر سکتا ہے۔

گاجر کے کئی فوائد ہیں جن میں گردوں کے لیے ممکنہ فوائد بھی شامل ہیں۔
گردوں کی صحت کے لیے گاجر کے کچھ ممکنہ فوائد یہ ہیں:

گردے کی بیماری کے خطرے کو کم کرنا: گاجر اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتی ہے، جو گردوں کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد دیتی ہے۔ فری

ریڈیکلز گردوں میں سوزش اور نقصان کا باعث بن سکتے ہیں، جس سے گردے کی بیماری کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

بلڈ پریشر کو کم کرنا: ہائی بلڈ پریشر گردے کے نقصان کی ایک عام وجہ ہے۔ گاجر پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور گردے کے نقصان کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

گردے کے کام کو بہتر بنانا: گاجر وٹامن اے کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو کہ صحت مند گردے کے کام کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔ وٹامن اے پیشاب کی پیداوار کو منظم کرنے اور گردے کی پتھری کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

جسم کو ڈی ٹاکسائیڈ کرنا: گاجر فائبر سے بھرپور ہوتی ہے، جو جسم سے زہریلے مادوں کو نکلانے میں مدد دیتی ہے۔ اس سے گردوں پر کام کا بوجھ کم کرنے اور ان کے مجموعی کام کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

اینٹی آکسیدنٹس سے بھرپور: گاجر میں بیٹا کیروٹین جیسے اینٹی آکسیدنٹس ہوتے ہیں جو آکسیڈیٹو تناؤ اور سوزش سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ گاجر جیسی اینٹی آکسیدنٹس سے بھرپور غذا کا استعمال جنسی صحت کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

گردش کو بہتر بنائیں: گاجر پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو پورے جسم میں خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔ خون کے بہاؤ میں اضافہ حساسیت اور جوش میں اضافہ کر کے جنسی فعل کو بہتر بنانے میں معاون ہے۔

وٹامن اے: گاجر وٹامن اے کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو مردوں اور عورتوں دونوں میں جنسی ہارمونز کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔ وٹامن اے صحت مند تولیدی بانٹوں کو برقرار رکھنے کے لیے بھی اہم ہے۔

توانائی کی سطح کو بڑھاتا ہے: گاجروں میں قدرتی شکر ہوتی ہے جو توانائی کو فوری فروغ دیتی ہے، جو تھکاوٹ کا مقابلہ کرنے اور جنسی توانائی بڑھانے میں مدد فراہم کرتی ہے۔

گاجر فائبر کا ایک بڑا ذریعہ ہے، جو بواسیر کی علامات کو دور کرنے میں مدد دیتی ہے، جسے بواسیر بھی کہا جاتا ہے۔ یہاں کچھ ایسے طریقے ہیں جن سے گاجر بواسیر کے شکار افراد کو فائدہ پہنچا سکتی ہے۔

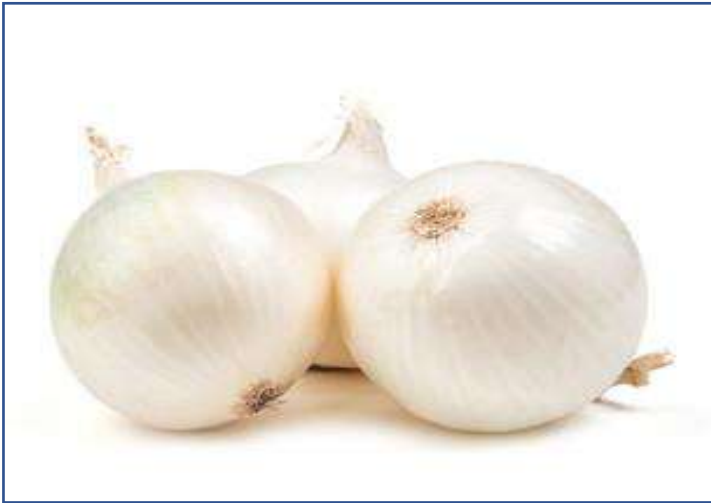
بہتر ہاضمہ گاجر غذائی ریشہ سے بھرپور ہوتی ہے، جو آنتوں کی حرکت کو منظم کرنے اور قبض کو روکنے میں مدد دیتی ہے۔ اس سے ملاشی کے علاقے Rectal area پر دباؤ کو کم کرنے اور بواسیر کی علامات کو دور کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

سوزش میں کمی: گاجر میں پیٹاکیروٹین جیسے اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو کہ بواسیر سے متاثرہ حصے سمیت جسم میں سوزش اور سوجن کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

خون کی گردش کو بہتر بناتا ہے: گاجر وٹامن کے کا بھرپور ذریعہ ہے، جو خون کی گردش کو بہتر بنانے اور خون کے لو تھڑے بننے کو روکنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ یہ ان لوگوں کے لیے خاص طور پر فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے جو بواسیر میں مبتلا ہیں، کیونکہ یہ تھرومبوزڈ بواسیر کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

مدافعتی نظام کو بڑھاتا ہے: گاجر میں وٹامنز اور معدنیات پائے جاتے ہیں جو مدافعتی نظام کو بڑھانے، انفیکشن کو روکنے اور شفا یابی میں مدد کر سکتے ہیں۔

پیاز (Onion)



طبِ اہل بیتؑ میں پیاز کے فوائد

رسول ﷺ جب تم کسی شہر میں وارد ہو تو اس شہر کا پیاز کھاؤ۔ وہ تم سے اس شہر کی وبا کو دور رکھے گا

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

پیاز دھان کو خوشبودار، بلغم کو ختم اور قوت جنسی میں اضافہ کرتا ہے

الکافی، ج6، ص374، ح / 1 الحاسن، ج2، ص330، ح / 2125 بحار الانوار، ج66، ص247، ح7

امام جعفر صادق علیہ السلام: پیاز کھاؤ، یہ منہ کو پاک اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔
آبِ کمر (منی) کو زیادہ، طاقتِ مجامعت کو بڑھاتا ہے۔ پیاز منہ کو خوشبودار، کمر کو محکم،
چہرہ کو حُسن دیتا ہے۔ یہ درد اور مرض کو دفع کرتا ہے۔ پٹھوں کو مضبوط، طاقتِ رفتار کو
زیادہ اور بخار کو دور کرتا ہے۔ (طب الصادق)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

پیاز تھکاوٹ کو دور کرتا ہے، اعصاب کو طاقت دیتا ہے، قدموں (چلنے میں مدد کرتا
ہے) کو تیز کرتا ہے۔ جنسی قوت بڑھاتا اور بخار کو دور کرتا ہے۔

(الکافی، ج6، ص374، ح / 2 الحاسن، ج2، ص329، ح / 2123 بحار الانوار، ج66، ص247، ح5)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: پیاز میں تین خصلتیں ہیں: اس سے منہ کی
خوشبو آتی ہے، مسوڑھوں کو تقویت ملتی ہے اور آبِ کمر (منی) کو زیادہ اور قوت جنسی میں
اضافہ کرتا ہے۔

(الکافی، ج6، ص374، ح / 3 الحاصل، ص158، ج200، روضہ الواعظین، ص / 340 الحاسن، ج2، ص330، ح / 2126

مکارم الاخلاق، ج1، ص396، ح / 1342 بحار الانوار، ج66، ص246، ح2)

نوٹ: وقتی جو منہ میں بو آتی ہے وہ بعد میں ختم ہو جاتی ہے اس کے بعد مسواک اراک کریں

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

پیاز منہ کی خوشبو کو اچھا بناتا ہے اور کمر کو مضبوط اور جلد کو ملائم بناتا ہے۔

(الکافی، ج6، ص374، ح / 4الحاسن، ج2، ص330، ح / 2124 مکارم الاخلاق، ج1، ص395، ح / 1341 بحار الانوار،

ج66، ص248، ح6)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: پیاز کھاؤ۔ یہ بینائی میں اضافہ کرتا ہے، بالوں کو چمکدار بناتا ہے، منی میں اضافہ کرتا ہے۔ چہرے کے سیاہ دھبوں اور تھکاوٹ کو دور کرتا ہے۔

(اصول کافی ج6 ح 3 مستدرک، نوری، ج16 ص431)

پیاز کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

پیاز کئی وٹامنز اور معدنیات کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔

وٹامن سی: پیاز وٹامن سی کا بھرپور ذریعہ ہے، جو ایک اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو خلیوں کو نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے اور مدافعتی نظام کو سہارا دیتا ہے۔

وٹامن بی 6: پیاز میں وٹامن بی 6 ہوتا ہے، جو دماغ کی نشوونما اور افعال کے ساتھ ساتھ خون کے سرخ خلیات کی پیداوار کے لیے بھی اہم ہے۔

فولیٹ : پیاز بھی فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو خلیوں کی نشوونما کے لیے اہم ہے، اور خاص طور پر حاملہ خواتین کے لیے اہم ہے۔

پوٹاشیم : پیاز میں پوٹاشیم ہوتا ہے جو بلڈ پریشر اور دل کی صحت کو کنٹرول کرنے کے لیے اہم ہے۔

مینگنیج : پیاز مینگنیج کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ہڈیوں کی صحت اور میٹابولزم کے لیے اہم ہے۔

فاسفورس : پیاز میں فاسفورس بھی ہوتا ہے، جو ہڈیوں اور دانتوں کی صحت اور توانائی کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

ان وٹامنز اور معدنیات کے علاوہ، پیاز میں کیروٹین اور سلفر جیسے مرکبات بھی ہوتے ہیں جن میں اینٹی آکسیڈنٹ اور سوزش کی خصوصیات ہوتی ہیں اور ان کے صحت کے لیے اضافی فوائد بھی ہوتے ہیں۔ مجموعی طور پر خوراک میں پیاز کو شامل کرنا روزمرہ کی وٹامن اور معدنی ضروریات کو پورا کرنے میں مدد کر سکتا ہے اور صحت کے فوائد بھی فراہم کرتا ہے۔

ٹیسٹوسٹیرون میں اضافہ : پیاز میں فلیوونائیڈز ہوتے ہیں جو مردوں میں ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو بڑھانے میں مدد کرتے ہیں۔ اس سے پٹھوں کے بڑے پیمانے، طاقت اور مجموعی جسمانی کارکردگی کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

پیاز میں وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس کی اعلیٰ مقدار کی وجہ سے جلد کی خوبصورتی کے لیے بہت سے ممکنہ فوائد ہیں۔ پیاز جلد کو فائدہ پہنچانے کے کچھ طریقے یہ ہیں۔

اینٹی ایجنگ: پیاز میں اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو جلد کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد دیتے ہیں، جو عمر بڑھنے کی علامات جیسے جھریوں، باریک لکیروں کو ختم کر کے جلد کو چمکدار بناتے ہیں۔

جلد کو نکھارنا: پیاز میں وٹامن سی ہوتا ہے، جو جلد کو چمکانے والی خصوصیات کے لیے جانا جاتا ہے۔ وٹامن سی سیاہ دھبوں اور ہائپر پگمنٹیشن کی دیگر اقسام کی ظاہری شکل کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

مہاسوں کا علاج: پیاز میں اینٹی بیکٹیریل خصوصیات ہیں جو جلد پر مہاسے پیدا کرنے والے بیکٹیریا سے لڑنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ ان میں گندھک کے مرکبات بھی ہوتے ہیں جو مہاسوں سے وابستہ سوزش اور لالی کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

موتسچرائزنگ: پیاز میں پانی کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے، جو جلد کو ہائیڈریٹ اور نمی رکھنے میں مدد دے سکتی ہے۔ پیاز میں پائے جانے والا قدرتی تیل نمی کو بند کرنے اور خشکی کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

زخم کا علاج: پیاز میں کیروٹین نامی مرکب ہوتا ہے، جو زخم کی شفا یابی کے لیے مفید ہے۔ یہ کٹوتیوں، خروں چوں، اور جلد کی دیگر اقسام کے زخموں کے شفا یابی کے عمل کو تیز کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

پیاز کے مسوڑوں کے لیے کئی ممکنہ فوائد ہیں، جن میں شامل ہیں:

اینٹی بیکٹیریل خصوصیات: پیاز میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جن میں اینٹی بیکٹیریل خصوصیات ہوتی ہیں، جو منہ میں نقصان دہ بیکٹیریا کی تعداد کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جو کہ مسوڑھوں کی بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔

سوزش مخالف خصوصیات: پیاز میں سوزش کے خلاف مرکبات بھی پائے جاتے ہیں، جو مسوڑھوں میں سوزش کو کم کرنے اور مسوڑھوں کی صحت کو فروغ دینے میں مدد کر سکتے ہیں۔

وٹامن سی: پیاز وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو کولیجن کی پیداوار کے لیے ضروری ہے، ایک پروٹین جو مسوڑھوں کو صحت مند اور مضبوط رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

کیروٹین: اینٹی آکسیڈینٹ flavonoid کا ایک اچھا ذریعہ ہے، ایک quercetin پیاز بھی مسوڑوں میں سوزش کو کم کرنے اور آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کر سکتا ہے۔

پیاز میں quercetin نامی ایک مرکب ہوتا ہے، جو ایک اینٹی آکسیدنٹ ہے جس میں سوزش اور اینٹی وائرل خصوصیات کو ظاہر کیا گیا ہے۔ یہ خصوصیات مدافعتی نظام کو سہارا دینے اور جسم میں سوزش کو کم کرنے اور بخار سے وابستہ کچھ علامات کو دور کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

پیاز پٹھوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ پیاز کے ذریعے پٹھوں کو فائدہ پہنچانے کے کچھ طریقے یہ ہیں۔

سوزش مخالف خصوصیات: پیاز میں quercetin اور سلفر مرکبات جیسے مرکبات ہوتے ہیں جن میں سوزش کی خصوصیات ہوتی ہیں۔ سوزش پٹھوں کے درد اور نقصان میں حصہ ڈال سکتی ہے، لہذا پیاز کا استعمال سوزش کو کم کرنے اور پٹھوں کی بحالی میں مددگار ہے۔

آکسائیڈیو تناؤ سے بچانے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ یہ آکسائیڈیو تناؤ پٹھوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور پٹھوں کی تھکاوٹ کو کم کر سکتا ہے۔ لہذا پیاز جیسے اینٹی آکسائیڈینٹ سے بھرپور غذا کا استعمال پٹھوں کی صحت میں مدد کر سکتا ہے۔

پوٹاشیم پر مشتمل ہے: پیاز پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، ایک معدنیات جو پٹھوں کے کام کے لئے اہم ہے پوٹاشیم جسم میں سیال توازن کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے، جو پٹھوں کے سکڑاؤ کو کم کر کے پٹھوں میں درد کو کم کرتا ہے

گردش کو بہتر بنا سکتا ہے: پیاز میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں، جو پٹھوں تک غذائی اجزاء اور آکسیجن کی ترسیل کو بہتر بنا سکتے

ہیں۔ اس سے پٹھوں کے کام کی حمایت اور پٹھوں کی تھکاوٹ کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

مدافعتی نظام کو فروغ دے سکتا ہے: پیاز میں وٹامن سی اور دیگر غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو مدافعتی نظام کے کام میں مدد کر سکتے ہیں۔ پٹھوں کی صحت کو منفی طور پر متاثر کرنے والی بیماری اور انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے میں پیاز مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

دھنیا



امام موسیٰ کاظم علیہ السلام سے روایت ہے کہ آپ نے فرمایا: کھٹے سیب اور دھنیا کھانے سے یادداشت کم ہوتی ہے۔ (کافی، ج ۶، ص ۳۶۶، باب الکزبرة، ح ۱)

چقندر کے پتے (Beetroot Leaves)



طبِ اہل بیتؑ میں چقندر کے فوائد

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

اے احمد! سلاد سے دلچسپی کیسی ہے۔ میں نے کہا سب کو پسند کرتا ہوں۔ فرمایا: اگر ایسا ہے تو چقندر (پتے) سے لازمی استفادہ کرو، یہ جنت کے کنارے پر اگتے ہیں اور اس میں تمام بیماریوں سے شفاء ہے۔ ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور ان پر گوشت چڑھاتا ہے۔ (المحاسن،

ج 2، ص 519 ح 725)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

چقندر کے پتے کھاؤ، ہڈیوں کو اگاتے ہیں۔ ہڈیوں پر گوشت چڑھاتے ہیں۔ (ہمان ص 519)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: چقندر کے پتے کھاؤ۔ یہ نیند کو آرام دہ بناتے

ہیں۔ جزام کی رگ کو ختم کرتے ہیں۔ بہترین سبزی ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 369 ح 4)

امام رضا علیہ السلام سے مروی ہے کہ آپ نے فرمایا: اپنے مریضوں کو چقندر کے پتے کھلا دو، اس سے شفا ہو جائے گی۔ اس میں کوئی تکلیف نہیں ہوتی اور نقصان بھی نہیں ہوتا۔ یہ مریض کو آرام دہ نیند لاتا ہے اور چقندر کی جڑ کھانے سے پرہیز کرو۔ یہ سودا کو متحرک کرتی ہے۔ (کافی، ج ۶، ص ۳۶۹، ح ۴)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: چقندر جنت الفردوس کے کنارے پر اگتی ہے۔ ہڈیاں کو اگاتی ہے، گوشت کو مضبوط، عقل کو زیادہ اور خون کو صاف کرتی ہے۔ (وسائل الشیعہ ج 17 ص 117، 118)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں:

بنی اسرائیل کے لوگ جلد کی بیماری سفید داغ (پسی و جزام) میں مبتلا ہو گئے۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام نے خدا سے علاج کی درخواست کی۔ خدا نے فرمایا۔ چقندر کو گائے کے گوشت میں پکا کر کھائیں

(طب چہارہ معصوم، محمد مہدی تاج لنگرودی، ص 14، اصول کافی ج 6 ص 366)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: چقندر کے پتوں کی سبزی کتنی اچھی ہے۔ جنت میں دریا کے کنارے اگتی ہے، تمام بیماریوں کا علاج ہے، یہ اعصاب کو تقویت دیتی ہے، خون کو بڑھاتی ہے اور ہڈیوں کو موٹا کرتی ہے۔

(بحار الانوار، مجلس، ج 59، ص 285)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: اپنے بیماروں کو چقندر کے پتے کھلاؤ۔ کیونکہ اس میں علاج ہے کوئی بیماری نہیں۔ بیمار کو سکون کی نیند ملتی ہے مگر اس کی جڑ کو استعمال نہ کرو یہ سودا کو بڑھاتا ہے۔ (الحسان ج 2 ص 626)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: چقندر کے پتے عقل کو بڑھاتے ہیں اور اس سے خون صاف ہوتا ہے

(الحسان، ج ۲، ص ۳۲۷، ح ۲۱۱۰، بحار الأنوار، ج ۶۶، ص ۲۱۷، ح ۷)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں۔ چقندر کے پتوں کی سبزی کتنی اچھی ہے۔ جنت میں دریا کے کنارے اگتی ہے۔ تمام بیماریوں کا علاج ہے، یہ اعصاب کو تقویت دیتی ہے، خون کی گرمی کو خاموش کرتی ہے اور ہڈیوں کو موٹا (مضبوط) کرتی ہے۔ (بحار الأنوار، مجلسی، ج 59، ص 285، مکارم الاخلاق ص 181)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: چقندر کے پتے جزام کی جڑ کو ختم کرتے ہیں اور برسام کی بیماری میں چقندر کے پتوں سے بہتر کوئی غذا نہیں۔

الکافی، ج 6، ص 369، ح 1، الحسان، ج 2، ص 326، ح 2105، مکارم الاخلاق، ج 1، ص 392، ح 1325،

بحار الأنوار، ج 66، ص 216، ح 2

چقدر کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

چقدر وٹامن بی 6، میگنیشیم، فاسفورس اور کاپر سمیت دیگر وٹامنز اور معدنیات کا بھی ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ چقدر میں قدرتی مرکبات ہوتے ہیں جسے بیٹالین کہتے ہیں، جو سوزش مخالف اور اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات رکھتے ہیں۔

چقدر ایک غذائیت سے بھرپور سبزی ہے جس کے ہڈیوں کے لیے متعدد فوائد ہیں۔ یہ کچھ طریقے ہیں جن سے چقدر آپ کی ہڈیوں کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

ہڈیوں کو بنانے والے غذائی اجزاء سے بھرپور: چقدر ضروری غذائی اجزاء کا ایک بہترین ذریعہ ہے جو کہ مضبوط اور صحت مند ہڈیوں کی تعمیر کے لیے اہم ہیں، جیسے کیلشیم، میگنیشیم اور وٹامن سی۔

ہڈیوں کی کثافت کو بڑھاتا ہے: چقدر کا استعمال ہڈیوں کی کثافت کو بہتر بنانے اور ہڈیوں کے نقصان کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔ یہ ممکنہ طور پر سبزیوں میں نائٹریٹ کی اعلیٰ سطح کی وجہ سے ہے، جو ہڈیوں میں خون کے بہاؤ کو بڑھانے اور ہڈیوں کو بہتر بنانے میں اہم ہے۔

اینٹی سوزش خصوصیات: چقدر اپنی اینٹی سوزش خصوصیات کے لئے جانا جاتا ہے، جو ہڈیوں سے متعلق بیماریوں جیسے آسٹیوپوروسس اور آرٹھرائٹس کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ہومو سسٹین کی سطح کو کم کرتا ہے: چقدر میں بیٹین کی اعلیٰ سطح ہوتی ہے، جو ہومو سسٹین کی سطح کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔ ہومو سسٹین کی اعلیٰ سطح کو آسٹیوپوروسس کے بڑھتے ہوئے خطرے سے جوڑا گیا ہے۔

چقدر میں نائٹریٹ کی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے جو کہ جسم میں نائٹریک آکسائیڈ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ نائٹریک آکسائیڈ خون کی نالیوں کو آرام اور چوڑا کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ خون کے بہاؤ کو بہتر بنا کر بلڈ پریشر اور دل کے دورے کے خدشات کو کم کرتا ہے۔ دل کی صحت کے لیے اچھا ہے۔ جنسی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔ خون کی نالیوں کو کھولتا اور گردش کو تیز کرتا ہے۔ چقدر اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے، جو جسم میں سوزش اور آکسیڈیٹو تناؤ کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

چقدر میں فلیوونائیڈز اور اینتھوسیانز جیسے اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو جسم میں آکسیڈیٹو تناؤ اور سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ یہ مرکبات جسم سے نقصان دہ زہریلے مادوں کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

چقدر میں نائٹریٹ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جسے جسم نائٹریک آکسائیڈ میں تبدیل کرتا ہے، یہ ایک مرکب ہے جو خون کی نالیوں کو پھیلانے اور خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔

ورزش کے دوران پٹھوں میں خون کا بہاؤ بہتر ہونا پٹھوں کی تھکاوٹ کو کم کرنے اور پٹھوں کے کام کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے، جو بالآخر بہتر کارکردگی اور بحالی کا باعث بن سکتا ہے۔

چندر میں آئرن ہوتا ہے جو ہیموگلوبن کی پیداوار کے لیے ضروری ہے۔ خون کے سرخ خلیوں میں پروٹین آکسیجن لے جاتی ہے۔ چندر میں آئرن ایک ایسی شکل میں ہوتا ہے جو جسم میں آسانی سے جذب ہو جاتا ہے، یہ خون کی کمی کے شکار لوگوں کے لیے بہترین غذا ہے۔

آئرن کے علاوہ چندر فولک ایسڈ اور وٹامن سی سے بھی بھرپور ہوتا ہے جو خون کے سرخ خلیات کی پیداوار اور آئرن کو جذب کرنے کے لیے اہم ہیں۔ فولک ایسڈ جسم میں خون کے نئے خلیات پیدا کرنے میں مدد کرتا ہے، جبکہ وٹامن سی آئرن کے جذب کو بڑھاتا ہے۔

اینٹی بیکٹیریل، اینٹی وائرل اور اینٹی سوزش خصوصیات کی وجہ سے چندر میں انفیکشن کے لیے متعدد فوائد ہیں۔ یہاں کچھ طریقے ہیں جن میں چندر انفیکشن کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔

مدافعتی نظام کو بڑھاتا ہے: چقدر وٹامن سی اور اینٹی آکسیڈنٹس کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو مدافعتی نظام کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے۔ اس سے جسم کو انفیکشن سے لڑنے اور علامات کی شدت کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اینٹی مائکروبیل چقدر کے عرق میں جراثیم کش خصوصیات ہیں۔ یہ بیکٹیریا اور وائرس سے لڑنے میں مدد کر سکتا ہے۔ خاص طور پر پیشاب کی نالی کے انفیکشن کے ساتھ ساتھ وائرل انفیکشن جیسے نزلہ اور فلو بیکٹیریل انفیکشن کے معاملات میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

سوزش مخالف خواص: چقدر میں پیٹالینز جیسے روغن ہوتے ہیں جن میں سوزش مخالف خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس سے جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے، جو اکثر انفیکشن سے منسلک ہوتی ہے۔

جگر کے کام کو سپورٹ کرتا ہے: جگر جسم کو زہر آلود کرنے اور انفیکشن سے لڑنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ چقدر میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو جگر کے افعال کو سہارا دیتے ہیں، جو جسم کو انفیکشنز پر قابو پانے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

چقدر کے کئی فوائد ہیں، جن میں خون کے بہاؤ کو بہتر بنانا اور بلڈ پریشر کو کم کرنا

شامل ہے۔

چقندر میں نائٹریٹ جیسے کچھ مرکبات ہوتے ہیں جو بالواسطہ طور پر نیند کو آرام دہ بنا سکتے ہیں۔
 نائٹریٹ جسم میں نائٹرک آکسائیڈ کی پیداوار کو بڑھاتے ہیں جس سے خون کی نالیوں کو آرام
 اور خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو کم کرنے اور جسمانی سکون کا
 باعث بھی بنتے ہیں۔

چقندر میگنیشیم جیسے اہم معدن کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ یہ آرام دہ نیند میں کردار ادا کرتا
 ہے۔ میگنیشیم نیورو ٹرانسمیٹر جیسے سیرٹونن اور میلٹونن کو منظم کرنے میں مدد کر سکتا ہے
 جس سے نیند اور آرام میں بہتری آتی ہے۔

چقندر میں نائٹریٹ ہوتے ہیں جسے جسم نائٹرک آکسائیڈ میں تبدیل کرتا ہے، یہ
 ایک مرکب ہے جو دماغ میں خون کے بہاؤ کو بہتر بنا سکتا ہے۔ خون کے بہاؤ میں یہ
 اضافہ یادداشت سمیت علمی افعال میں بہتری لاتا ہے۔

چقندر میں پیٹانن نامی ایک مرکب ہوتا ہے، جس میں اینٹی مائیکرو بیل اور اینٹی سوزش
 خصوصیات کو ظاہر کیا گیا ہے۔ یہ جدام کے لیے ممکنہ طور پر مفید قدرتی علاج ہے۔ جلد
 کی صحت اور خوبصورتی کو کئی طریقوں سے بہتر کرنے میں چقندر ایک بہترین قدرتی جز ہے۔
 جلد کے لیے چقندر کے استعمال کے چند فوائد یہ ہیں:

اینٹی آکسیدنٹس سے بھرپور: چقدر وٹامن سی جیسے اینٹی آکسیدنٹس سے بھرپور ہے جو جلد کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچاتا ہے۔ یہ باریک لکیروں اور جھریوں کی ظاہری شکل کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

قدرتی جلد کو چمکانے والا: چقدر کارس یا عرق جلد کو قدرتی طور پر چمکانے اور رنگت کو بہتر بنانے میں کردار ادا کرتا ہے۔ یہ سیاہ دھبوں اور چہرے کے داغوں کی ظاہری شکل کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

جلد کو نمی بخشتا ہے: چقدر میں قدرتی ہیومیکنٹینٹس ہوتے ہیں، جو جلد میں نمی برقرار رکھنے میں مدد کرتے ہیں، اسے ہائیڈریٹڈ اور کوئل رکھتے ہیں۔ جس سے جلد خوبصورت ہوتی ہے۔

اینٹی سوزش خصوصیات: چقدر میں سوزش کے خلاف خصوصیات ہیں جو جلن والی جلد کو سکون اور پرسکون کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ مہاسوں کی وجہ سے ہونے والی لالی اور سوزش کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

جلد کو Detoxify: چقدر میں betalains ہوتے ہیں، جو کہ قدرتی detoxifiers ہیں جو جلد سے زہریلے مادوں کو دور کرنے اور اس کی مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

برسام Pleurisy کے لیے چقدر کے فوائد

(نوٹ یہ فقط ایک بیماری جس کے بارے میں امام موسیٰ کاظم علیہ السلام نے فرمایا برسام کے لیے بہترین دوا چقدر ہے اس کا میڈیکل میں مختصر ثبوت پیش کر رہا ہوں۔ اس طرح ہر روایات کے بے شمار ثبوت ہیں مگر کتاب کی ضخامت کے ڈر سے اختصار کے ساتھ بیان کر رہا ہوں۔

برسام کے لیے چقدر کے فوائد

اینٹی آکسیڈینٹ سپورٹ: چقدر اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتے ہیں، جیسے وٹامن سی اور بیٹالینز، جو خلیوں کو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے آکسیڈیٹو تناؤ سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔ چقدر آکسیڈیٹو تناؤ کو کم کر کے جسم کے قدرتی شفا یابی کے عمل کو سہارا دے سکتا ہے اور پیلوریسی کی بنیادی وجوہات کو سنبھالنے میں مدد کر سکتا ہے۔

سم ربائی سپورٹ (Detoxification support)

چقدر جگر کے افعال کو سہارا دینے اور سم ربائی کو فروغ دینے کے لیے جانا جاتا ہے۔ ایک صحت مند جگر جسم سے زہریلے مادوں کو ختم کرنے اور مجموعی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔ جگر کی صحت کو سہارا دے کر، چقدر بالواسطہ طور پر جسم کی سوزش کو کنٹرول کرنے اور شفا یابی کو فروغ دینے کی صلاحیت میں حصہ ڈالتا ہے۔ جس سے برسام کا انفیکشن بھی ختم ہوتا ہے

غذائی اجزاء: چقدر وٹامن اے، سی، کے، کے ساتھ ساتھ پوٹاشیم اور میگنیشیم جیسے معدنیات اور دیگر ضروری غذائی اجزاء کا ایک بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ غذائی اجزاء مجموعی صحت کو برقرار

رکھنے اور مدافعتی نظام کی حمایت کے لیے اہم اور برسام والے افراد کے لیے فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔

ناٹرک آکسائیڈ کی پیداوار: چقدر میں قدرتی طور پر ناٹریٹ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جسے جسم ناٹرک آکسائیڈ میں تبدیل کر سکتا ہے۔ ناٹرک آکسائیڈ خون کی نالیوں کو پھیلانے، خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے اور قلبی صحت کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے۔ اگرچہ pleurisy بنیادی طور پر pleura کو متاثر کرتا ہے، مجموعی طور پر قلبی صحت کو فروغ دینے سے اس حالت کو سنبھالنے کے لیے ثانوی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

بیگن (Eggplant)



طبِ اہل بیتؑ میں بیگن کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں

بینگن کھاؤ کیونکہ ہر بیماری کا علاج ہے اور اس کی وجہ سے کوئی بیماری نہیں ہے۔ (الکافی) ط
 —الإسلامية (ج 6، ص 351)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بینگن منی کو زیادہ کرتے ہیں۔ (مکارم الاخلاق ص 184)
 امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بینگن کھائیں کیونکہ اس سے تمام بیماریوں کا علاج
 ہوتا ہے (مکارم الاخلاق ص 183)

امام علی نقی علیہ السلام فرماتے ہیں: بینگن کھاؤ، یہ گرمیوں میں سرد اور سردیوں میں گرم
 ہوتا ہے اور معتدل موسم میں معتدل ہوتا ہے اور ہر حال میں بہترین ہے۔

(الکافی، ج 6، ص 373، ح 2، ج 2، ص 335، ح 2148 طب الائمه لابن بسطام، ص 139 عن الامام الرضا، بحار الانوار،
 ج 66، ح 222، ج 5)

امام سجاد علیہ السلام کے سامنے زیتون کے تیل سے تلا ہوا ایک بینگن تھا جسے آپ نے تناول
 فرمایا

(بحار الانوار ج 63 ص 224)

نبی (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) جابر کے گھر تھے، وہ بینگن لے کر آئے، چنانچہ
 نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کھانے لگے۔ جابر نے کہا بینگن گرم ہے۔ انہوں نے کہا: اے
 جابر، بینگن پہلا پودا اور درخت ہے جس نے خدا پر یقین کیا، بھونیں اور پکائیں اور اس
 میں زیتون کا تیل ڈالیں اور دہی ڈالیں، کیونکہ اس سے عقل بڑھ جاتی ہے۔

(الدعوات، راوندی، ص 158)

بیگن کھاؤ جوان و بوڑھے دونوں کے لیے ٹھیک ہے، بیماری کو برطرف اور طبیعت کی اصلاح کرتا ہے

(بحار الانوار ج 59 ص 285)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

بیگن سودا (سوداوی مزاج) کے لئے اچھا ہے اور اس سے صفرا کو نقصان نہیں ہوتا ہے۔

الامالی للطوسی، ص 668، طب الائمه ص 139

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کھجوروں کے پکنے کے موسم میں بیگن زیادہ کھائیں، ہر درد کا علاج ہے، اس سے چہرہ شاداب ہوتا ہے، خون کی نالیوں کو نرم کرتا ہے اور آب کمر (منی) میں اضافہ ہوتا ہے

اصول کافی ج 6 ص 373، مکارم الاخلاق، ج 1، ص 398، ج 1356 بحار الانوار، ج 66، ص 224، ج (7)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بیگن کھاؤ اس میں ہر درد کی شفا ہے۔ (بحار الانوار ج 66 ص 223)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ بیگن شفا ہے اور پیسی (برص) سے محفوظ رکھتا ہے۔ بیگن کو تل کر بھی اس کے خواص یہی رہتے ہیں۔ (مکارم الاخلاق ج 1 ص 398)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بیگن کھاؤ کیونکہ میں نے اس کا درخت جنت میں دیکھا، جس نے خدا کے سامنے سب سے پہلے میری نبوت کی اور علیؑ کی ولایت کی گواہی دی ہے۔

جو شخص بیگن کو اس یقین کے ساتھ کھاتا ہے کہ یہ ایک بیماری ہے اس کے لئے یہ بیماری ہے اور اگر کوئی اس عقیدہ کے ساتھ کھائے کہ یہ دوائی ہے تو وہ اس کے لیے دوائی ہو گی۔

(مکارم الاخلاق ص 184، طب نبوی) مستغفری (ص 28)

اس حدیث سے واضح ہوتا ہے۔ سب خواص اس صورت میں ملیں گے جب کامل یقین کے ساتھ کھائیں۔

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: درختوں میں سے جو سب سے پہلے خدا پر ایمان لایا وہ بیگن تھا۔ اس کو زیتون کے تیل میں (روسٹ) پکا کر کھاؤ، یہ حکمت (عقل) کو زیادہ کرتا ہے۔

الدعوات، ص 158، ج 432 مکارم الاخلاق، ج 1، ص 398، ج 1354 بحار الانوار (ج 66، ص 224، ج 9)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بیگن کھاؤ؛ یہ ہر بیماری کا علاج ہے۔

(طب الائمہ لابن بسطام، ص 19 عن ابن ابی یعقوب، بحار الانوار، ج 66، ص 223، ج 6)

بیگن کے میڈیکل و سائنس میں فوائد و علاج

بیگن، جسے بینگن یا اوبرجین بھی کہا جاتا ہے، ایک غذائیت سے بھرپور سبزی ہے جو صحت کے لیے بہت سے فوائد فراہم کرتی ہے۔ یہاں بیگن کے صحت سے متعلق چند اہم فوائد ہیں:

غذائیت سے بھرپور: بیگن فائبر، پوٹاشیم، وٹامن بی ون، بی 6، کے ، اور ناسونین جیسے اینٹی آکسیڈنٹس کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

کولیسٹرول کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے: بیگن میں saponins نامی مرکبات پائے جاتے ہیں، جو جسم میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

دل کی صحت کو سپورٹ کرتا ہے: بیگن میں موجود فائبر اور پوٹاشیم بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

عمل انہضام میں مدد کرتا ہے: بیگن میں موجود فائبر کی زیادہ مقدار قبض کو روکنے اور ہاضمہ کی مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد دیتی ہے۔

ذیابیطس کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے: بیگن میں کم گلیسیمک انڈیکس ہوتا ہے اور یہ خون میں شوگر کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے، جس سے یہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ایک اچھا انتخاب ہے۔

کینسر مخالف خصوصیات ہو سکتی ہیں: کچھ مطالعات نے تجویز کیا ہے کہ بینگن میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس، بشمول ناسونین، کینسر کے خلاف خصوصیات رکھتے ہیں۔

دماغی صحت کو سپورٹ کرتا ہے: بینگن میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس دماغ کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں، ممکنہ طور پر علمی زوال اور اعصابی عوارض کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

خوراک میں بینگن کو شامل کرنا صحت کے لیے بہت سے فوائد فراہم کرتا ہے۔ یہ غذائیت سے بھرپور اور متوازن سبزی ہے۔

: بینگن کے چند وٹامنز اور معدنیات کے فوائد یہ ہیں

فائبر: بینگن غذائی ریشہ کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو ہاضمہ کو بہتر بنانے، خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

وٹامنز: بینگن میں وٹامن سی، وٹامن کے، وٹامن بی 6، اور تھامین سمیت کئی قسم کے وٹامن ہوتے ہیں۔ وٹامن سی ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو جسم کو سیلولر نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے، جبکہ وٹامن کے ہڈیوں کی صحت اور خون کے جمنے کے لیے اہم ہے۔

معدنیات: بینگن پوٹاشیم، میگنیشیم اور تانبا سمیت دیگر معدنیات کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔ پوٹاشیم بلڈ پریشر اور دل کی صحت کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے جبکہ میگنیشیم ہڈیوں کی

صحت اور پٹھوں کے کام کے لیے اہم ہے۔ تانبا خون کے سرخ خلیوں کی تیاری اور آئرن کو جذب کرنے میں حصہ لیتا ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹس: بیگن میں متعدد اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں، جن میں نسونین، کلوروجینک ایسڈ اور اینتھوسیاننز شامل ہیں۔ یہ مرکبات جسم کو آکسیڈیٹو نقصان سے بچانے میں مدد کرتے ہیں اور کینسر اور دل کی بیماری جیسی دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں۔

بیگن کو اپنی غذا میں شامل کرنا اس کے غذائیت سے بھرپور خصوصیات کی وجہ صحت کے لیے بے حد فائدہ مند ہے۔

بینگن، جسے بینگن یا اوبرجین بھی کہا جاتا ہے، اس میں اعلیٰ غذائیت کی وجہ سے جلد کے لیے کچھ ممکنہ فوائد ہیں۔ یہ وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو جلد کی مجموعی صحت اور ظاہری شکل کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔

یہاں کچھ ممکنہ طریقے ہیں جن میں بیگن جلد کو فائدہ پہنچا سکتا ہے:

سوزش کو کم کرتا ہے: بیگن میں اینتھوسیانینز ہوتے ہیں، جو کہ قدرتی روغن ہیں جن میں سوزش کی خصوصیات ہوتی ہیں۔ یہ مرکبات جلد میں لالی، سوجن اور جلن کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں، جس سے یہ ہموار اور زیادہ ہموار نظر آتی ہے۔

فری ریڈیکلز سے لڑتا ہے: بیگن وٹامن سی، وٹامن ای، اور بیٹا کیروٹین جیسے اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہے۔ یہ غذائی اجزاء جلد میں اُن نقصان دہ فری ریڈیکلز کو بے اثر

کرنے میں مدد کرتے ہیں جو جلد کے خلیوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں اور قبل از وقت عمر بڑھنے کا باعث بنتے ہیں۔

جلد کو نمی بخشتا ہے : بیگن میں پانی کی زیادہ مقدار ہوتی ہے، جو جلد کو ہائیڈریٹ اور پر نرم رکھنے میں مدد فراہم کرتی ہے۔ اس میں پوٹاشیم جیسے معدنیات بھی ہوتے ہیں، جو جلد کی نمی کے توازن کو منظم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

چہرے کی خوبصورتی کے لیے کچھ پکے ہوئے بیگن میٹھ کر کے اور اس میں شہد اور ایلوویرا جیل ملا کر DIY فیس ماسک بنایا جاسکتا ہے۔ ماسک کو چہرے پر لگائیں اور اسے گرم پانی سے دھونے سے پہلے 15-10 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ آپ بیگن کو اپنی غذا میں شامل کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں تاکہ اس کے جلد کے اندر سے فوائد حاصل کیے جاسکیں۔

بیگن میں پوٹاشیم، وٹامن بی 6 اور مینگنیج ہوتا ہے جو کہ جنسی صحت کے لیے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ وٹامن بی 6 جنسی ہارمون کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے جو کارکردگی کو فروغ دیتا ہے۔

لہسن (Garlic)



طبِ اہل بیتؑ میں لہسن کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: لہسن کھاؤ اس میں ستر بیماریاں کا علاج ہے۔

(مکارم الاخلاق، ج 1، ص 394، ح / 1335 الفردوس، ج 3، ص 245، ح / 4721 کنز العمال، ج 15، ص 271، ح 40939)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر کوئی چاہتا ہے۔ بدن میں گیس (غلبہ ریح) نہ ہو

وہ ہفتے میں ایک بار لہسن کھا لے۔ (رسالہ ذہبیہ ص 41، طب الامام الرضا علیہم السلام، ص / 41 بحار الانوار

، ج 62، ص 325)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: لہسن کھا کر مسجد نہ جاؤ (کیونکہ اس سے منہ سے

بدبو آتی ہے) البتہ کوئی کھائے اور مسجد نہ آئے تو کوئی قباحت نہیں۔

(علل الشرائع، ص 520، ح 3، المحاسن، ج 2، ص 331، ح / 2132 دعائم الاسلام، ج 1، ص / 150 بحار الانوار، ج

66، ص 247، ج 3)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: لہسن کو اس وقت تک نہ کھائیں جب تک اسے پکایا نہ جائے۔ مکارم الاخلاق ص 182

لہسن کے میڈیکل و سائنس میں فوائد علاج

لہسن روایتی طور پر گیس سمیت ہاضمہ کے مختلف مسائل کے قدرتی علاج کے طور پر استعمال ہوتا رہا ہے۔ یہاں کچھ طریقے ہیں جن میں لہسن گیس کو فائدہ پہنچا سکتا ہے:

گیس کی پیداوار کو کم کرنا: لہسن میں سلفر مرکبات ہوتے ہیں جو صحت مند ہاضمہ کو فروغ دینے اور آنتوں کے نقصان دہ بیکٹیریا کی افزائش کو کم کر کے گیس کی پیداوار کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

گیس کی علامات کو ختم کرنا: لہسن میں سوزش مخالف خصوصیات ہیں جو گیس کی علامات جیسے اچھارہ، پیٹ میں درد اور پیٹ پھولنے کو دور کر سکتی ہیں۔

آنتوں کی صحت کو فروغ دینا: لہسن آنتوں کو صحت مند رکھنے میں کردار ادا کر سکتا ہے اور آنتوں کے فائدہ مند بیکٹیریا کے توازن کو بہتر بنا سکتا ہے۔ یہ گیس اور ہاضمہ کے دیگر مسائل کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

لہسن ایک جڑی بوٹی ہے جو ہزاروں سالوں دوا کے طور پر بھی استعمال ہوتی رہی ہے۔ یہ معدنیات اور وٹامنز سمیت متعدد غذائی اجزاء سے بھرپور ہے جو کہ صحت کے لیے بے شمار فوائد فراہم کرتے ہیں۔ لہسن کے معدنیات اور وٹامنز کے چند فوائد درج ذیل ہیں:

وٹامن سی: لہسن وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ایک اہم اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو خلیات کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ مدافعتی نظام کی بھی حمایت کرتا ہے، کو لیجن کی پیداوار کو فروغ دیتا اور سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

وٹامن بی 6: لہسن میں وٹامن بی 6 ہوتا ہے، جو جسم میں بہت سے افعال میں کردار ادا کرتا ہے، جس میں پروٹین کا میٹابولزم اور نیورو ٹرانسمیٹر جیسے سیروٹونن اور ڈوپامائن کی پیداوار شامل ہے۔

مینگنیج: لہسن مینگنیج کا ایک اچھا ذریعہ بھی ہے، جو کہ ایک ضروری معدن ہے جو ہڈیوں کی صحت، زخم کی شفا یابی اور میٹابولزم کو سپورٹ کرتا ہے۔

سیلینیم: لہسن میں سیلینیم ہوتا ہے، جو ایک ٹریس منرل ہے جس میں اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات ہیں اور یہ مدافعتی افعال اور تھائرائڈ کی صحت میں کردار ادا کرتا ہے۔

آئرن: لہسن میں آئرن ہوتا ہے، جو خون کے سرخ خلیات کی تشکیل اور پورے جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل کے لیے اہم ہے۔

کیٹیم: لہسن بھی کیٹیم کا ایک ذریعہ ہے، جو ہڈیوں کی صحت، پٹھوں کے کام اور اعصاب کی ترسیل کے لیے ضروری ہے۔

میٹھی (Fenugreek)



طبِ اہل بیتؑ میں میٹھی کے فوائد

میٹھی + انجیر

ایک شخص نے امام موسیٰ کاظم علیہ السلام سے سارے بدن میں درد، ہڈیوں میں سردی کی شکایت کی آپ نے فرمایا ایک مٹھی میٹھی لے لو اور ایک مٹھی انجیر خشک لے لو ان کو پانی میں ابالو پانی اتنا لے لو کہ یہ پانی میں ڈوب جائیں پھر پانی میں ابالو اس کے بعد صاف کر لو اور صاف کیا ہوا پانی ایک دن چھوڑ کر پی لو (آٹھ دن استعمال کریں)

(اصول کافی ج 8 ص 211 تا 191)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: اگر لوگوں کو یہ معلوم ہوتا کہ میتھی کے کتنے فوائد ہیں، تو اسی سے علاج کرتے اور میتھی کو سونے کے بھاؤ پر خریدتے۔ (مکارم الاخلاق ص 188، جعفریات، ابن اشعث، ص 245)

میتھی کے میڈیکل و سائنس میں فوائد و علاج

میتھی ایک ایسا پودا ہے جو ہزاروں سالوں سے دواؤں کے مقاصد کے لیے استعمال ہو رہا ہے اور اس میں کئی مفید وٹامنز اور منرلز پائے جاتے ہیں۔ میتھی میں پائے جانے والے کچھ وٹامنز اور منرلز اور ان کے ممکنہ فوائد یہ ہیں۔

آئرن: میتھی آئرن کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو خون کے سرخ خلیات کی پیداوار اور جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل کے لیے ضروری ہے۔ آئرن مدافعتی کام اور علمی نشوونما میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

میگنیشیم: میتھی میں میگنیشیم ہوتا ہے، جو ہڈیوں کی صحت، اعصابی افعال اور پٹھوں کے سکڑنے کے لیے اہم ہے۔

زنک: زنک ایک اور معدنیات ہے جو میتھی میں پایا جاتا ہے، اور یہ قوت مدافعت، زخم بھرنے، اور خلیوں کی نشوونما اور تقسیم میں کردار ادا کرتا ہے۔

وٹامن بی 6: میتھی وٹامن بی 6 کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو دماغ کی نشوونما، افعال، مدافعتی نظام کی صحت اور خون کے سرخ خلیات کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔

وٹامن سی : میتھی میں وٹامن سی بھی ہوتا ہے، جو کہ ایک اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو خلیات کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ وٹامن سی مدافعتی کام اور کولیشن کی پیداوار میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

سوزش مخالف خصوصیات : میتھی میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جن میں سوزش کو روکنے کی خصوصیات ہوتی ہیں، جو جوڑوں میں درد اور سوجن کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

معدنیات سے بھرپور : میتھی کیلشیم، میگنیشیم اور فاسفورس جیسے معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ہڈیوں اور جوڑوں کو صحت مند رکھنے کے لیے اہم ہیں۔

ہڈیوں کی صحت کو بڑھاتا ہے : میتھی میں موجود کیلشیم اور فاسفورس ہڈیوں کو مضبوط بنانے اور ہڈیوں کے گرنے کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں، جس سے فریکچر اور آسٹیوپوروسس کا خطرے کو کم ہو جاتا ہے۔

جوڑوں کی صحت کو سپورٹ کرتا ہے : میتھی میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو جوڑوں کو چکنا اور ان کی حفاظت کرتے ہیں جس سے جوڑوں کے درد اور اکڑن میں کمی آتی ہے۔

گھٹیا کے ساتھ مدد کرتا ہے : تحقیق کے مطابق میتھی جوڑوں کے درد اور سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے، گھٹیا ایسی حالت ہے جو جوڑوں کے دائمی درد کا سبب بن سکتی ہے۔

اس میں فروسٹانولک سیپونز نامی مرکبات ہوتے ہیں۔ وہ ٹیسٹوسٹیرون کی پیداوار میں اضافہ کرتے ہیں۔

سداب (Rue)



طبِ اہل بیتؑ میں سداب کے فوائد

حضرت امام کاظم علیہ السلام: سداب عقل میں اضافہ کرتا ہے۔ الکافی

محمد ابن عمر ابن ابراہیم سے نقل ہے کہ امام باقر علیہ السلام یا امام کاظم علیہ السلام کے سامنے سداب کا نام لیا گیا تو آپؑ نے فرمایا: جان لو کہ اس میں کچھ فوائد بھی ہیں۔ سداب عقل میں اضافہ کا باعث ہے ذہنی صلاحیتوں کو بہت بڑھاتا ہے، اگرچہ کمر کے پانی (منی) کو بدبو دار کر دیتا ہے۔ (بحار الانوار، ج 66، ص 241)

سدا ب کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

وٹامن سی: سدا ب وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو جسم کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے سیلولر نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ وٹامن سی کولیشن کی ترکیب میں بھی کردار ادا کرتا ہے، جو صحت مند جلد، ہڈیوں اور جوڑنے والے بافتوں کے لیے ضروری ہے۔

وٹامن ای: سدا ب میں وٹامن ای ہوتا ہے۔ یہ ایک طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو جسم کو آکسیڈیٹو تناؤ سے بچاتا ہے۔ وٹامن ای مدافعتی عمل، دل کی صحت اور جلد کی صحت کی بھی حمایت کرتا ہے۔

کیلشیم: سدا ب کیلشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لیے ضروری ہے۔ کیلشیم پٹھوں کے کام، اعصاب کی منتقلی، اور خون کے جمنے میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

آئرن: سدا ب میں آئرن ہوتا ہے، ایک معدنیات جو خون کے سرخ خلیات کی پیداوار کے لیے اہم ہے۔ آئرن پورے جسم میں آکسیجن کی نقل و حمل میں مدد کرتا ہے اور توانائی کے تحول کی حمایت کرتا ہے۔

زنک: سدا ب زنک کا ایک اچھا ذریعہ ہے، ایک معدنیات جو مدافعتی کام، زخم کی شفا یابی، اور ڈی این اے کی ترکیب کے لیے ضروری ہے۔

وٹامنز

- وٹامن سی: سداب وٹامن سی کا ایک قدرتی ذریعہ ہے، جو ایک اینٹی آکسیڈینٹ کے طور پر کام کرتا ہے اور دماغی خلیوں کو آکسیڈیٹو تناؤ سے بچانے میں مدد کر سکتا ہے۔

بی وٹامنز (3) B اور نیاسین، (2) B رائبوفلاوین، (1) B وٹامنز شامل ہیں، بشمول تھامین B- میں کچھ دماغی کام کے لیے اہم ہیں اور ان کا تعلق میموری اور موڈ ریگولیشن سے ہے

معدنیات

- کیلشیم: سداب میں کیلشیم ہوتا ہے جو نیورو ٹرانسمیشن اور نیورونل فنکشن کے لیے ضروری ہے۔

آئرن: آئرن دماغ تک آکسیجن پہنچانے کے لیے اہم ہے، اور آئرن کی کمی علمی خرابیوں اور موڈ کی خرابی کا باعث بن سکتی ہے۔

کیمیائی مرکبات

Rutin فلیوونائیڈ مرکب جس میں اینٹی آکسیڈینٹ اور اینٹی سوزش خصوصیات ہیں۔ یہ دماغ کو آکسیڈیٹو تناؤ اور سوزش سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ ممکنہ طور پر میموری اور موڈ کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

Quercetin اس کے ممکنہ نیورو پریوٹیکٹو اثرات اور موڈ ریگولیشن میں شامل نیورو ٹرانسمیٹر کو ماڈیول کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔

- کوماریز: سداب میں مختلف کومارین مرکبات موجود ہیں جو اینٹی ڈپرینٹ اثرات سے وابستہ ہیں۔

جرچیر (تارامیرا) (Arugula)



نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: رات کو جو جرچیر کھا کر سوئے گا۔ اندیشہ ہے صبح تک اس کو برص کی بیماری ہو جائے گی۔ (الحسن، ج 2، ص 324)

ادرک و سرسوں



امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: جو شخص چاہتا ہے اس کا نسیان (بھولنے کی بیماری) کم ہو جائے اور حافظہ زیادہ ہو جائے۔ اسے مربہ ادرک کے تین ٹکڑے جو شہد میں پڑے ہوں۔ صبح نہار منہ کھا لیا کرے اس کی غذا میں سرسوں شامل ہونا چاہے۔ (الرسالة الذهبية، امام رضا، ص ۳۶)

میڈیکل میں ادرک و سرسوں کے فوائد

سرسوں

- غذائیت سے بھرپور: سرسوں کے بیجوں اور سرسوں کے سبزوں میں وٹامن اے، سی، اور کے کے ساتھ ساتھ کیلشیم، پوٹاشیم اور میگنیشیم جیسے معدنیات بھی ہوتے ہیں۔ یہ غذائی اجزاء دماغی افعال سمیت مجموعی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہیں۔

سوزش کی خصوصیات: سرسوں میں isothiocyanates جیسے مرکبات ہوتے ہیں، جو سوزش کے اثرات سے منسلک ہوتے ہیں۔ دماغ میں سوزش کو کم کرنے سے علمی کام کے لیے بالواسطہ فوائد کے حامل ہیں جو یادداشت کو تیز کرتے ہیں۔

ادرک

اینٹی آکسیڈینٹ خصوصیات: ادرک اپنے طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ مرکبات جیسے جنجرول اور زنجرون کے لیے جانا جاتا ہے۔ اینٹی آکسیڈینٹ خلیوں کو آکسیڈیٹو تناؤ سے بچانے میں مدد کرتے ہیں اور دماغی صحت میں حصہ ڈال سکتے ہیں۔

سوزش کے اثرات: ادراک میں اینٹی سوزش خصوصیات بھی ہوتی ہیں، جو جسم میں دائمی سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اس کے استعمال سے دماغی افعال کو فائدہ ہوتا ہے اور یادداشت میں بہتری آتی ہے۔

- متلی سے نجات: ادراک متلی کو دور کرنے کے لیے روایتی طور پر استعمال ہوتی رہی ہے۔ یہ متلی کو کم کرنے اور علمی افعال کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہے۔

سرسوں اور ادراک میں پائے جانے والے کچھ اہم وٹامنز، معدنیات اور کیمیائی مرکبات یہ ہیں:

سرسوں

وٹامنز

وٹامن اے: بصارت، مدافعتی فنکشن، اور سیلولر نمو کے لیے اہم ہوتا ہے۔

وٹامن سی: ایک طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ جو مدافعتی افعال اور کولیجن کی پیداوار میں مدد کرتا ہے۔

وٹامن کے خون جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے ضروری ہے۔

معدنیات

کیلشیم: ہڈیوں کی صحت، پٹھوں کے کام، اور اعصاب کی منتقلی کے لیے بہت ضروری ہے۔

پوٹاشیم: سیال کے توازن کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے، اعصابی افعال کی حمایت کرتا ہے، اور بلڈ پریشر کو منظم کرتا ہے۔

میگنیشیم: توانائی کی پیداوار، پھوں کے کام، اور ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے۔

کیمیائی مرکبات

Isothiocyanates:

سرسوں کے تیز ذائقہ اور سوزش مخالف خصوصیات کے لیے Isothiocyanates ذمہ دار ہے۔

Glucosinolates:

سرسوں کے بیجوں میں پائے جانے والے یہ مرکبات (Glucosinolates) کینسر مخالف اثرات رکھتے ہیں اور پودے کے الگ ذائقہ میں حصہ ڈالتے ہیں۔

ادرک

وٹامنز

وٹامن سی: ایک اینٹی آکسیدینٹ جو مدافعتی فنکشن اور کولیجن کی ترکیب کو سپورٹ کرتا

ہے۔

وٹامن بی 6: دماغ کی نشوونما، اعصابی نظام کے کام، اور توانائی کی پیداوار کے لیے اہم ہوتی ہے

معدنیات

پوٹاشیم: بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے، سیال کا توازن برقرار رکھنے اور اعصابی افعال کو سہارا دینے میں مدد کرتا ہے۔

مینگنیج: ہڈیوں کی صحت، میٹابولزم، اور اینٹی آکسیڈینٹ انزائم فنکشن کے لیے ضروری ہے۔

کیمیائی مرکبات

جنجرول: ادراک میں موجود اہم حیاتیاتی مرکب اس کے سوزش اور اینٹی آکسیڈینٹ اثرات کے لیے ذمہ دار ہے۔

Zingerone:

ادراک میں پایا جانے والا ایک اور مرکب (Zingerone) جو ممکنہ اینٹی آکسیڈینٹ اور اینٹی سوزش خصوصیات رکھتا ہے۔

شوگولز: یہ مرکبات اس وقت بنتے ہیں جب ادراک کو خشک یا پکایا جاتا ہے اور خیال کیا جاتا ہے کہ ان میں جنجرول جیسی خصوصیات ہیں۔

شالجم (Turnip)



طبِ اہل بیتؑ میں شالجم کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

شالجم کو اہمیت دو اور مسلسل کھاتے رہو اور اپنوں کے سوا دوسروں سے چھپائے رکھو اور ہر شخص میں جذام کی رگ موجود ہے پس شالجم کھا کر اس کا خاتمہ کر دو۔ (جامع احادیث الشیعة : ج 5 ص 358 ح 12)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں

شالجم کھاؤ۔ جذام کی رگ کو ختم کرتا ہے اور ہر درد کو جسم سے باہر نکال دیتا ہے۔ (المحسن، ج 2، ص 333)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام: شالجم کھاؤ، کیونکہ کوئی بھی ایسا نہیں ہے جس میں جذام

کی رگ نہ ہو، اور شالجم اس رگ کو جلا دیتا ہے۔ (کافی/ج ۶/ص ۳۷۲)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ایسا کوئی نہیں ہے، جس میں جزام کی رگ نہ ہو۔ اس جین کو اپنے سے دور کرنے کے لیے (शलجم کے) موسم میں شلجم کھائیں۔ اس حدیث سے واضح ہوتا ہے کہ شلجم موروثی بیماریوں کا علاج بھی ہے۔

(Genetic Diseases) بحار الانوار ج 66 ص 220

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا! اگر آپ کے پاس شلجم ہے تو اسے کھائیں، کیونکہ کوئی بندہ ایسا نہیں ہوتا جب تک کہ اس میں جزام کا جین نہ ہو اور شلجم اسے پگھلا دے۔ (الکافی، کلینی، ط اسلامیہ، ج 6 ص 372)

ایک شخص نے امام سے پوچھا کہ شلجم بغیر پکائے کھاؤں یا پکا کر؟ حضرت نے فرمایا کہ اسے دونوں طریقوں سے کھاؤ۔ (مستدرک، نوری، ج 16 ص 428)

शलجم کے میڈیکل میں فوائد

جزام کے لیے فائدہ مند

2004 میں جرنل آف ایٹھنو فرما کولوجی میں شائع ہونے والی ایک تحقیق میں پتا چلا ہے کہ شلجم میں موجود مرکب بریسینن نامی (brassinin) بیکٹیریا کو مارنے میں موثر تھا جو لیبارٹری کے تجربات میں جزام کا سبب بنتا ہے۔

اس کے علاوہ، شلجم وٹامن سی، وٹامن ای، اور زنک سمیت دیگر غذائی اجزاء کا ایک بہترین ذریعہ ہے جو جزام کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ یہ غذائی اجزاء ایک صحت مند

مدافعتی نظام کو برقرار رکھنے اور زخموں کی شفا کے لیے اہم ہیں۔ جدام کے شکار افراد کے انفیکشنز اور زخموں کو جلد مندمل کرنے میں بھی یہ کردار ادا کر سکتا ہے۔

شلاجم ایک غذائیت سے بھرپور جڑ والی سبزی ہے جو وٹامنز، معدنیات اور دیگر مفید مرکبات سے بھرپور ہوتی ہے۔ شلاجم کے چند اہم غذائی اجزاء اور صحت کے فوائد یہ ہیں:

وٹامنز

وٹامن سی: شلاجم وٹامن سی کا ایک اچھا ذریعہ ہے، ایک اہم اینٹی آکسیڈینٹ جو مدافعتی نظام کو بڑھانے اور بیماریوں سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔

وٹامن کے: شلاجم بھی وٹامن کے سے بھرپور ہوتے ہیں، جو خون کے جمنے اور ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے۔

معدنیات

پوٹاشیم: شلاجم پوٹاشیم کا ایک بہترین ذریعہ ہے، یہ ایک ضروری معدن ہے جو بلڈ پریشر کو منظم کرنے اور دل کے مناسب افعال کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

کیلشیم: شلاجم میں کیلشیم ہوتا ہے جو ہڈیوں کی مضبوطی اور دانتوں کے لیے ضروری ہے۔

- میگنیشیم: شلاجم میگنیشیم کا ایک ذریعہ ہے۔ یہ جسم کے مختلف حیاتیاتی کیمیائی رد عمل میں

شامل ہے۔ پٹھوں اور اعصابی افعال کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

دیگر مفید مرکبات

- فابیر: شلجم فابیر کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جو ہاضمے کو منظم کرنے، کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے اور پورپورنیت کے جذبات کو فروغ دینے میں مدد کر سکتے ہیں۔

- گلوکوزینولیسٹس: شلجم میں گلوکوزینولیسٹس ہوتے ہیں، جو سلفر پر مشتمل مرکبات ہیں جن میں کینسر کے خلاف خصوصیات ظاہر کی گئی ہیں۔

شلجم میں زیادہ مقدار میں flavonoids ہوتے ہیں—بنیادی طور پر anthocyanins — ایک اور قسم کا اینٹی آکسائیڈینٹ جس میں کینسر مخالف اثرات ہوتے ہیں۔ - کیروٹینائڈز: شلجم میں کیروٹینائڈز ہوتے ہیں، جو ایسے روغن ہیں جن کا تعلق کینسر کی بعض اقسام اور دیگر دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے سے ہوتا ہے

خلاصہ یہ کہ شلجم ایک غذائیت سے بھرپور سبزی ہے جو وٹامنز، معدنیات اور دیگر فائدہ مند مرکبات کی ایک رینج پیش کرتی ہے۔ وہ وٹامن سی، وٹامن کے، پوٹاشیم، کیلشیم اور میگنیشیم کے ساتھ ساتھ فابیر، گلوکوزینولیسٹس اور کیروٹینائڈز کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔

شلجم میں وٹامن سی اور ڈی سمیت میگنیشیم اور زنک پایا جاتا ہے۔ جو ہمیں سردی، نزلہ، زکام، کھانسی اور گلے کی خراش سے بچاتا ہے۔

شلاجم میں فاسٹونیوٹرینٹس بھی ہوتے ہیں جو اینٹی آکسیڈینٹ سرگرمی کو متحرک کرتے ہیں۔ اس طرح ان کی فری ریڈیکلز سے لڑنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اور خلیوں کے ڈی این اے کو پہنچنے والے نقصان کو روکتا ہے۔

شلاجم کے جلد کے فوائد

شلاجم وٹامن اے، وٹامن سی اور بیٹا کیروٹین کے ساتھ ساتھ تانبے جیسے معدنیات سے بھرپور ہوتے ہیں جو جلد کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ اس طرح یہ سبزی آپ کی جلد کے لیے درج ذیل فوائد پیش کرتی ہے۔

آپ کی جلد کو نکھارتا ہے

شلاجم کا کثرت سے استعمال آپ کی جلد کو چمکدار اور ہموار رکھتا ہے۔ وٹامن اے اور سی کا اعلیٰ مواد صحت مند اور چمکدار جلد کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

درد سے نجات کے لیے شلاجم کے کئی فوائد ہیں۔ یہاں کچھ طریقے ہیں جن کے ذریعے شلاجم درد کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں:

سوزش مخالف خصوصیات: شلاجم میں فلیوونائیڈز اور گلوکوزینولیس جیسے مرکبات ہوتے ہیں جو سوزش کے خلاف خصوصیات رکھتے ہیں۔ سوزش درد کی ایک عام وجہ ہے اور سوزش کو کم کرنے سے درد کی علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اینالجیسک (Analgesic) خصوصیات

شلاجم کے کچھ مرکبات میں اینالجیسک یا درد کم کرنے والی خصوصیات ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر، شلاجم میں سائنایک ایسڈ نامی ایک مرکب ہوتا ہے، جو دردوں کو ختم کرتا ہے غذائی اجزاء: شلاجم وٹامن سی، پوٹاشیم اور فائبر جیسے غذائی اجزاء کا ایک اچھا ذریعہ ہیں۔ یہ غذائی اجزاء مجموعی صحت کو سہارا دینے میں مدد کر سکتے ہیں اور دائمی حالات جیسے کہ گھٹیا کے خطرے کو کم کر سکتے ہیں، جو درد کا باعث بنتے ہیں۔

ہاضمے کی صحت: شلاجم میں فائبر ہوتا ہے، جو ہاضمہ کی صحت کو فروغ دینے میں مدد کر سکتا ہے۔ ہاضمے کے مسائل جیسے قبض اور اچھارہ درد کا سبب بن سکتا ہے، لہذا ہاضمہ کو بہتر بنانے سے ان علامات کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

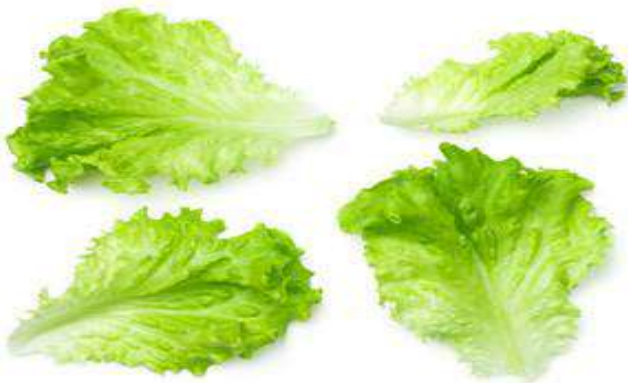
کاھو

Urdu/Hindi

salaad patta

English

Lettuce



طبِ اہل بیتؑ میں کاہو کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کاہو کھائیں، کیونکہ یہ خون کو صاف کرتا ہے

الکافی، جلد 6، صفحہ 367، حدیث 1، المحاسن، جلد 2، صفحہ 321، حدیث 2084 وفیہ» یطفی «بدل» یصفی «وکلماهما عن
ابی حفص الآبار، مکارم الأخلاق، جلد 1 صفحہ 396، حدیث 1343، بحار الأنوار، جلد 66، صفحہ 239، حدیث 1 و 2 دانش
نلہ احادیث پزشکی / 1 :

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: بہترین سبزی کاسنی و کاہو ہیں۔ (الدعوات، صفحہ 159،
حدیث 436)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کاہو کھاؤ۔ نیند لاتا ہے اور غذا کو ہضم کرتا ہے۔
احادیث پزشکی ج 1 ص 415)

کاہو کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

لیٹش ایک سبز پتوں والی سبزی ہے جس میں کیلوریز کم اور غذائیت زیادہ ہوتی
ہے۔ یہ وٹامن اور معدنیات کا ایک بہترین ذریعہ ہے۔

وٹامن اے: لیٹش وٹامن اے کا ایک بڑا ذریعہ ہے، جو صحت مند بینائی اور مدافعتی
انفال کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

وٹامن سی: یہ وٹامن جسم کے تمام ٹشوز کی نشوونما اور مرمت کے لیے ضروری ہے اور
لیٹش اس کا بہترین ذریعہ ہے۔

وٹامن کے لیٹس بھی وٹامن کے سے بھرپور ہے جو خون کے جمنے اور ہڈیوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔

فولیٹ: فولیٹ ایک بی وٹامن ہے جو خلیوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے، اور لیٹس اس کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

آئرن: لیٹس میں آئرن ہوتا ہے، جو خون کے سرخ خلیات کی تشکیل اور پورے جسم میں آکسیجن لے جانے کے لیے ضروری ہے۔

کیلشیم: کیلشیم مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کی صحت برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے اور لیٹس اس کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

میگنیشیم: میگنیشیم صحت مند عضلات اور اعصابی افعال کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے اور لیٹس اس کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔

لیٹس میں فاسٹو کیمیکلز بھی ہوتے ہیں، جیسے بیٹا کیروٹین، لیوٹین، اور زیکسینتھین، جن میں اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات ہیں اور بعض دائمی بیماریوں جیسے کینسر اور دل کی بیماری سے بچانے میں مدد مل سکتی ہیں۔ لیٹس میں موجود فائبر ہاضمے کی صحت کو فروغ دینے اور قبض کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

لیٹش اکثر سلاد یا سینڈوچ میں صحت مند اضافے کے ساتھ منسلک ہوتا ہے، لیکن یہ نیند کے لیے فوائد بھی فراہم کر سکتا ہے۔ بہتر نیند کو فروغ دینے کے لیے لیٹش کے چند طریقے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

لیٹش میں lactucarium ہوتا ہے، جس میں سکون آور خصوصیات ہیں Lactucarium ایک دودھیاسیال ہے جو لیٹش کی بعض اقسام میں پایا جاتا ہے، بشمول روین اور بڑھیا لیٹش۔ اس میں ہلکی سکون آور خصوصیات پائی گئی ہیں، جو آرام اور بہتر نیند کو فروغ دینے میں مدد کر سکتی ہیں۔

لیٹش میں کیلوریز کم ہوتی ہیں اور وزن میں کمی کو فروغ دیتا ہے: زیادہ وزن یا موٹاپا نیند کے مسائل جیسے کہ نیند کی کمی کا باعث بن سکتا ہے۔ لیٹش میں کیلوریز کم ہوتی ہیں اور فائبر زیادہ ہوتا ہے، جو وزن میں کمی کو فروغ دینے اور مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد فراہم کرتا ہے

لیٹش میں ایسے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو نیند کو سہارا دیتے ہیں: لیٹش وٹامنز اور معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہے بشمول میگنیشیم اور پوٹاشیم جو آرام اور بہتر نیند کو فروغ دینے میں مدد کر سکتا ہے۔ میگنیشیم، خاص طور پر جسم کے اندرونی نظام کو منظم کرنے اور گہری پرسکون نیند کو فروغ دینے کے لیے اہم ہے۔

لیٹش ہائیڈریشن کا ایک اچھا ذریعہ ہو سکتا ہے: پانی کی کمی نیند کے مسائل میں مدد کر سکتی ہے، جیسے کہ خراٹے لینا اور رات کو کثرت سے جاگنا۔ لیٹش میں پانی کی مقدار زیادہ

ہوتی ہے اور اس میں جسم کو ہائیڈریٹ رکھنے میں مدد مل سکتی ہے، جس سے نیند کا معیار بہتر ہو سکتا ہے

لیٹش وٹامنز اور معدنیات کا ایک بڑا ذریعہ ہے جو آپ کی جلد کو فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ یہ وٹامن اے اور سی سے بھرپور ہے، جو جلد کی صحت کے لیے دونوں اہم ہیں۔

وٹامن اے جلد کے خلیوں کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ یہ آپ کی جلد کو ہائیڈریٹ اور ہموار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ وٹامن سی ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہے جو آپ کی جلد کو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے قبل از وقت عمر بڑھنے کے نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ اس سے جلد خوبصورت و چمکدار ہوتی ہے۔

لیٹش میں پانی بھی ہوتا ہے، جو آپ کی جلد کو ہائیڈریٹ رکھنے کے لیے اہم ہے۔ جب آپ کی جلد میں پانی کی کمی ہوتی ہے، تو یہ پھیکی اور خشک ظاہر ہو سکتی ہے۔ لیٹش کھانے سے آپ کی جلد کو صحت مند اور چمکدار نظر آنے میں مدد مل سکتی ہے۔

لیٹش کو کھانے کے علاوہ جلد پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ لیٹش کا رس بطور ٹونر استعمال کیا جاسکتا ہے اور اسے فیس ماسک میں بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ لیٹش کی ٹھنڈک کی خصوصیات جلن والی جلد کو پرسکون کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

لیٹش کے جگر کے لیے کئی ممکنہ صحت کے فوائد ہیں۔

لیٹس میں اینٹی آکسیدنٹس اور فاسٹونیوٹرینٹس کی اعلیٰ سطح ہوتی ہے جو جگر سے زہریلے مادوں کو ختم کرنے اور آکسائیڈیو تناؤ کو روکنے میں مدد کر سکتی ہے۔

سوزش کے خلاف خصوصیات: لیٹس میں سوزش کے خلاف خصوصیات ہیں جو جگر میں سوزش کو کم کرنے اور جگر کو پہنچنے والے نقصان کو روکنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

ہاضمے کو فروغ دیتا ہے: لیٹس میں غذائی ریشہ ہوتا ہے، جو ہاضمے کو بہتر بنانے اور قبض کو روکنے میں مدد دیتا ہے جو جگر کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

کولیسٹرول کو کم کرتا ہے: لیٹس میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں، جو فیٹی جگر کی بیماری کو روکنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

وٹامنز اور معدنیات سے بھرپور: لیٹس وٹامن اے، سی، اور کے کے ساتھ ساتھ کیلشیم، پوٹاشیم اور آئرن جیسے معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو جگر کے کام کو سہارا دینے میں مدد کر سکتا ہے۔

(باب چہارم) نمک، دالیں، چاول، شکر، شہد، پنیر و سرکاجات

نمک سے علاج

طبِ اہل بیتؑ میں نمک کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے امام علی علیہ السلام کو نصیحت کی اے علیؑ کھانے کی ابتدا و اختتام نمک سے کرو۔ جو ایسا کرے گا خدا اس سے ستر اقسام کی بیماریاں دُور کرے گا جس میں سے کمترین بیماری جزام ہے (المحاسن ج 2 ص 539)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: حجامت و فصد کے بعد تین گھنٹے تک نمک کھانے سے پرہیز کریں۔ اگر اس بات کی پرہیز نہ کیا جائے تو اس بات کا امکان ہے کہ خارش ہو جائے گی۔ (وسائل الشیعہ، ج 17، ص 541)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: نمک و صعتر ملا کر کھاؤ معدہ کو تقویت دیتی ہے۔ بلغم کو ختم کرتے ہیں۔ لقوہ سے محفوظ رکھتے ہیں۔ (مکارم الاخلاق ص 187)

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم: خدا اور اس کے فرشتے اس دسترخوان پر رحمت بھیجتے ہیں جس پر نمک اور سرکہ ہوتا ہے۔ (بحار الانوار، ج 63: 394)

نمک اور سر کے کا فقط دسترخوان پر ہونا بھی پسندیدہ ہے اور برکت کا سبب بنتا ہے ۔
ڈاکٹروں کے کہنے پر ان سنتوں کو ترک نہ کیجیے ۔

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: اے علیؑ ، کھانے سے پہلے نمک کھا لو ، کیوں
کہ نمک ستر بیماریوں کا علاج ہے جن میں پاگل پن ، جذام ، چنبل ، گلے کی سوزش ،
دانت میں درد اور پیٹ میں درد شامل ہیں۔ (الحسن ج 2 ص 593)

امام جعفر صادق علیہ السلام

دنیا کا قوام تین چیزوں کے ساتھ ہے : آگ ، نمک اور پانی۔ (تحف العقول / ص 321)
اللہ تبارک و تعالیٰ نے حضرت موسیٰ علیہ السلام کو وحی کی اور فرمایا : اپنی قوم کو حکم دیں
کہ اپنی غذا کو نمک سے شروع کریں اور نمک کے ساتھ ختم کریں ۔ اگر اس حکم پر عمل نہ
کریں تو سوائے اپنے کسی کی ملامت نہ کریں۔

(الحسن ، ج 2 ، ص 592)

یعنی نمک کے چھوڑنے کی وجہ سے لوگ بیماریوں میں مبتلا ہوں گے ۔ تو وہ خود کو قصور
وار سمجھیں جنہوں نے اس سنت کو ترک کیا۔

البتہ نمک سے مراد وہ نمک ہے جو حضرت آدم علیہ السلام کے زمانے سے لیکر کچھ سال
قبل تک ہم استعمال کرتے رہے اور وہ سمندری اور پتھر کا طبعی نمک ہے ۔ افسوس کہ جسے

منع کیا جاتا اور آج کل اکثر لوگ مریض ہیں۔ کیونکہ اس کی جگہ مضر نمک استعمال کیا جاتا ہے خود بیماریوں کا سبب ہے۔

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام :

جو بھی کھانے کے پہلے لقمے پر نمک ڈالے اس کے چہرے کی چھائیاں ختم ہو جائیں گی

۔ (المحاسن ج 2 ص 594)

عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: إِنَّ فِي الْمِلْحِ شِفَاءً مِنْ سَبْعِينَ دَاءً _ أَوْ قَالَ: سَبْعِينَ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الْأَوْجَاعِ ثُمَّ قَالَ: لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي الْمِلْحِ مَا تَدَاوُوا إِلَّا بِهِ

حضرت امام باقر علیہ السلام: نمک میں ستر قسم کے دردوں کا علاج ہے۔

اگر لوگ نمک کے فوائد اور آثار کے بارے میں جان لیں تو نمک کے علاوہ کسی چیز کے ساتھ علاج نہ کرتے۔

(الکافی ج 6/ باب فضل الملح/ ص 325)

نمک کے میڈیکل سائنس میں فوائد

ڈیپریشن کی حالت میں فقط طبعی نمک کھائیں ۔

نمک کا استعمال ڈیپریشن میں مؤثر ہے؛ کیونکہ ڈیپریشن کے ہارمون کو کم کرتا ہے اور

شادابی (اکسی ٹوسین) کے ہارمون میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔

Unrefined نمک کی وہ قسم جو صحت کے لیے اچھی سمجھی جاتی ہے، غیر صاف شدہ قدرتی نمک، جیسے سمندری نمک یا ہمالیائی گلابی نمک، جس میں میگنیشیم، پوٹاشیم اور کیلشیم جیسے ضروری معدنیات ہوتے ہیں۔

نمک کی اقسام

سفید نمک یا عام نمک (Table salt) Refined Salt



ریفائنڈ نمک جسے ٹیبل سالٹ بھی کہا جاتا ہے، جو گھروں میں عام استعمال ہوتا ہے۔ سفید نمک ایک عام قسم ہے جو نجاست اور معدنیات کو دور کرنے کے لیے ریفائننگ کے عمل سے گزرتی ہے۔ اگرچہ یہ ایک ضروری معدن ہے جس کی ہمارے جسم کو صحیح طریقے سے کام کرنے کے لیے ضرورت ہے، لیکن زیادہ مقدار میں ریفائنڈ نمک کا استعمال صحت کے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

ریفائنڈ نمک کو بہت زیادہ پروسس کیا جاتا ہے اور خدشہ ہے کہ اس کے قدرتی معدنیات بشمول میگنیشیم، پوٹاشیم اور کیلشیم کو چھین لیا جاتا ہے۔ یہ جسم میں الیکٹرولائٹس کے عدم توازن کا باعث بن سکتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر، دل کی بیماری اور دیگر صحت کے مسائل میں حصہ ڈالتا ہے۔ یہ پروسس شدہ نمک جسم کے لیے نقصان دہ ہے۔

اس کے علاوہ، ریفائنڈ نمک کا علاج اکثر اینٹی کیکنگ ایجنٹس اور آکٹوڈین جیسی اضافی اشیاء سے کیا جاتا ہے جو بڑی مقدار میں نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ ان additives کے لیے حساس بھی ہو سکتے ہیں اور منفی رد عمل کا تجربہ کر سکتے ہیں۔

سمندری نمک بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے جبکہ سفید نمک بلڈ پریشر کو زیادہ کرتا ہے

سمندری نمک

Sea Salt



سمندری نمک کی ایک قسم ہے جو سمندری پانی کو بخارات بنا کر حاصل کیا جاتا ہے۔ اس نے ٹیبل نمک کے بہترین متبادل کے طور پر مقبولیت حاصل کی ہے۔ اس میں

مختلف قسم کے معدنیات اور ٹریس عناصر ہوتے ہیں جو کہ ریگولر ٹیبل نمک میں موجود نہیں ہوتے۔

سمندری نمک کے استعمال کے کئی طبی فوائد ہیں:

سمندری نمک میں متعدد ضروری معدنیات شامل ہیں جو کہ مجموعی صحت کے لیے اہم ہیں، جیسے میگنیشیم، کیلشیم اور پوٹاشیم۔ یہ معدنیات بلڈ پریشر کو منظم، ہڈیوں کو مضبوط اور دانتوں کو محفوظ بنانے کے ساتھ ساتھ مختلف جسمانی افعال میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

مدافعتی نظام کو بڑھاتا ہے: سمندری نمک میں موجود معدنیات اور ٹریس عناصر، جیسے زنک اور میگنیشیم، مدافعتی نظام کو بڑھانے اور مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں۔ سوزش کو کم کرتا ہے: سمندری نمک میں سوزش کے خلاف خصوصیات ہیں جو جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں جو کہ گھٹیا اور دل کی بیماری سمیت متعدد صحت کے مسائل سے منسلک ہے۔

جلد کی حالتوں میں مدد کرتا ہے: سمندری نمک کو اکثر سکن کیئر پروڈکٹس میں استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ اس میں اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی فنگل خصوصیات ہیں جو جلد کی حالتوں جیسے ایکنی اور چنبل میں مدد کرتی ہیں۔ جلن والی جلد کو پرسکون کرتا ہے

ہاضمے میں مدد کرتا ہے: سمندری نمک، جو ہاضمے میں مدد کرتا ہے، اچھارہ اور قبض کو دور کرتا ہے۔ (آئی بی ایس) کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔

زنک: زنک سمندری نمک میں پایا جانے والا ایک اور معدن ہے جو مدافعتی عمل، زخم کی شفا یابی اور ڈی این اے کی ترکیب کے لیے اہم ہے۔

ہائیڈریشن میں مدد مل سکتی ہے: سمندری نمک جسم میں پانی برقرار رکھنے اور پانی کی کمی کو روکنے میں مدد دے سکتا ہے۔ سمندری نمک میں الیکٹرولائٹس ہوتے ہیں، جو جسم میں سیال مناسب توازن (fluid balance) کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

سانس لینا (Inhaling saltwater mist)

ہیلو تھراپی سانس کی بیماریوں جیسے دمہ، برونکائٹس، اور سائنوسائٹس کے علاج کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ نمک سوزش کو کم کرنے اور بلغم کو توڑنے میں مدد کرتا ہے، جس سے سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے۔

کالا نمک



کالا نمک ایک قسم کا راک نمک ہے جو عام طور پر جنوبی ایشیا کے کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اس میں ایک الگ گندھک کی خوشبو اور ذائقہ ہے جو مختلف پکوانوں کا

ایک مقبول جزو ہے۔ اگرچہ کالا نمک وٹامنز یا معدنیات کا ایک اہم ذریعہ نہیں ہے، لیکن اس میں موجود کچھ غذائی اجزاء صحت کے لیے فائدہ مند ہو سکتے ہیں۔

یہاں کالے نمک کے کچھ فوائد درج ہیں:

ہاضمہ: کالا نمک روایتی طور پر آیورویدک ادویات میں ہاضمہ کے لیے استعمال ہوتا رہا ہے۔ یہ ہاضمہ کے رس اور خامروں کی پیداوار کو متحرک کرتا ہے اور ہاضمہ کے مسائل جیسے اچھارہ، گیس اور قبض کو روک سکتا ہے۔

سانس کی صحت: کالا نمک سانس کی صحت سے متعلق فوائد رکھتا ہے۔ یہ عام طور پر ہندوستان میں سانس کی بیماریوں جیسے دمہ، برونکائٹس اور کھانسی کے گھریلو علاج کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ کالا نمک ہوا کی نالیوں سے بلغم کو صاف کرنے اور نظام تنفس میں سوزش کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

الیکٹرولائٹ بیلنس: کالا نمک کئی معدنیات پر مشتمل ہوتا ہے جو جسم میں الیکٹرولائٹ کا توازن برقرار رکھنے کے لیے اہم ہیں۔ ان میں سوڈیم، پوٹاشیم، میگنیشیم اور کیلشیم شامل ہیں۔ الیکٹرولائٹ توازن پٹھوں، اعصابی افعال، ہائیڈریشن، اور بلڈ پریشر ریگولیشن سمیت متعدد جسمانی افعال کے لیے ضروری ہے۔

جلد کی صحت: کالا نمک بعض اوقات سکن کیئر پروڈکٹس میں استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ اس کی ایکسفولیٹنگ خصوصیات ہیں۔ یہ جلد کے مردہ خلیوں کو ہٹانے اور چھیدوں کو کھولنے میں مدد کر سکتا ہے، جس سے جلد کی ظاہری بہتر ہوتی ہے۔

کالے نمک میں موجود غذائی اجزاء اور معدنیات صحت کے لیے فائدہ مند ہیں تاہم اس کا استعمال اعتدال میں کرنا چاہیے۔ تمام قسم کے نمک کی طرح، کالے نمک کا زیادہ استعمال ہائی بلڈ پریشر اور پانی کی عدم برقراری جیسے مسائل کا باعث بن سکتا ہے۔

ہمالیان نمک Pink Salt

ہمالیان نمک (راک سالٹ)



ہمالیائی نمک میں باقاعدگی سے بھگوننا ہمارے جسم سے زہریلے مادوں کو دور کرنے کا بہترین طریقہ ہو سکتا ہے۔ یہ "آسموسس" osmosis کے عمل کی وجہ سے ہے، جہاں ہمارے جسم نمک کے

معدنیات کو جذب کرتے ہیں وہاں بیک وقت زہریلے مواد کو خارج بھی کرتے ہیں۔ ایک ہمالیائی نمک لینا بھی سوزش کو کم کرنے اور ہماری جلد کے پی ایچ لیول کو متوازن کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

ہمالیان سالٹ میں موجود وٹامنز، منرلز و نیچرل تیزاب کے فوائد

سوڈیم: ہمالیائی نمک بنیادی طور پر سوڈیم کلورائیڈ پر مشتمل ہوتا ہے جو جسم میں سیال کے مناسب توازن کو برقرار رکھنے اور اعصابی تحریکوں کو منتقل کرنے کے لیے ضروری ہے۔
پوٹاشیم: یہ معدنیات دل کی صحت کے لیے ضروری ہے اور بلڈ پریشر کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

میگنیشیم: میگنیشیم صحت مند ہڈیوں کو برقرار رکھنے، خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے، اور قلبی صحت کے لیے اہم ہے۔

کیلشیم: کیلشیم مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے ساتھ ساتھ پٹھوں اور اعصاب کے منظم افعال کے لیے ضروری ہے۔

آئرن: ہیموگلوبن کی پیداوار کے لیے آئرن ضروری ہے، جو پورے جسم میں آکسیجن لے جاتا ہے۔

زنک: زنک مدافعتی عمل، زخم کی شفا یابی، اور ڈی این اے کی ترکیب کے لیے اہم ہے۔

آیوڈین: آیوڈین تھائیرائیڈ ہارمونز کی پیداوار کے لیے ضروری ہے، جو میٹابولزم کو منظم کرتے ہیں۔

کاپر: کاپر خون کے سرخ خلیات کی پیداوار اور صحت مند ٹشوز کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

ہمالیان سالٹ میں بہت سے قدرتی مرکبات پائے جاتے ہیں۔ جیسے کہ

آئوڈین - صحت مند تھائیرائیڈ فنکشن، میٹابولزم، اور سیلولر آکسیجن کو منظم کرتا ہے

کیلشیم - مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کی صحت کے لیے فائدہ مند ہے

ہائیڈروجن - اے ٹی پی کی پیداوار کے لیے پروٹون پیدا کرتا ہے۔

آکسیجن - چینی کے ذرات کو کاربن ڈائی آکسائیڈ اور پانی میں توڑ دیتی ہے۔

نائٹروجن - بہتر ہاضمہ میں مدد کرتا ہے۔

فاسفورس - سیلولر کمیونیکیشن، انزیمٹک ری ایکشنز کے ساتھ جسم میں آر این اے اور

ڈی این اے بناتا ہے اور وٹامن بی کمپلیکس کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

کاربن - کاربن جسم کا بنیادی بلڈنگ بلاک ہے۔ ایٹم بڑے بائیو مالیکولز بنانے میں مدد کرتے ہیں۔

کرومیم۔ گلوکوز ٹولرینس فیکٹر (GTF) کا لازمی عنصر جو انسولین کے فنکشن اور توانائی کی پیداوار کو منظم کرتا ہے

سوڈیم - خلیوں کے اندر اور باہر جسم کی روانی کو برقرار رکھتا ہے، ایسڈ بیس بیلنس۔

فلورائیڈ - دانتوں اور ہڈیوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

کیڈمیم - میٹابولک سرگرمیوں کے لئے ضروری ہے۔

پیلیڈیم - سیل کی برقی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے۔

ایلو مینیم - انزائم فنکشن میں شامل ہے۔

وینڈیم - کھانے کو توانائی میں توڑ دیتا ہے۔

نکل - سیل کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

آرسینک - اعصابی نظام کو بہتر کام کرنے میں مدد کرتا ہے۔

سلکان - کیلشیم کے ساتھ ہڈیوں کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔ یہ جلد، بالوں

اور ناخنوں کے لیے فائدہ مند ہے اور جسم کے کنڈرا اور لیگامینٹس بناتا ہے۔

کاپر - ہیموگلوبن، کو لیجن، آئرن تیار کرتا ہے، جو آکسیجن کی ترکیب کے لیے ضروری ہیں

اور اینٹی آکسیڈنٹس کا بھرپور ذریعہ ہے۔

کوبالٹ - وٹامن بی 12 کا ایک جزو ہونے کی وجہ سے یہ آر بی سی کی پیداوار میں مدد کرتا ہے۔

انڈیم - جذب کے عمل میں مفید ہے۔

گیلیم - ایک سوزش مادہ کی پیداوار کو روکتا ہے جسے Interleukin 6 کہتے ہیں

لینتھنم - ہاضمہ کے لیے فائدہ مند ہے

سلفر - جلد، ناخن اور بالوں کی بہتر صحت کے لیے پروٹین اور کولیجن کی ترکیب کرتا ہے۔

آئرن - ہیموگلوبن پیدا کرتا ہے۔

مینگنیج - اعصابی نظام کے مجموعی کام کو بہتر بناتا ہے۔

سیلینیم - ایک اینٹی آکسیڈینٹ ہونے کے ناطے، سیلینیم سیل کی جھلیوں کو کسی بھی ریڈیکل نقصان سے بچاتا ہے، آپ کے جسم کو دل کی کسی بھی بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ دیگر فوائد کے ساتھ جگر کے کام میں بھی مدد کرتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ کو میٹابولائز کرتا ہے اور جسم سے زہریلے سلفائٹس کو Molybdenum ڈی ٹاکسفائے کرتا ہے۔

لتیم - موڈ بڑھانے کے طور پر کام کرتا ہے

کلورائیڈ HCl - ایسڈ کا ایک انتہائی اہم جز ہونے کی وجہ سے کلورائیڈ معدے کے عمل انہضام میں مدد کرتا ہے اور جسم کے تیزابی توازن کو برقرار رکھتا ہے۔

زنک - اس عنصر میں جسم کے 200 سے زیادہ انزیمیںٹک رد عمل شامل ہیں۔ یہ جسم کی نشوونما کے لیے بھی ضروری ہے۔

میگنیشیم - ہمالیائی گلابی نمک سپا مراکز میں استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ یہ میگنیشیم کی موجودگی کی وجہ سے پٹھوں اور دماغ کو آرام دیتا ہے۔ اس میں دل کے لیے بھی ضروری غذائیت ہے۔

بوران - جسم کے اندر کیلشیم اور میگنیشیم میٹابولزم کو منظم کرتا ہے۔ یہ پٹھوں کے بڑے پیمانے پر بھی اضافہ کرتا ہے، جسمانی وزن کو برقرار رکھتا ہے۔

بیریلیم - یہ جسم کے خلیوں کو کھانا کھلاتا ہے۔ بافتوں میں آکسیجن کی منتقلی کو منظم کرتے ہیں۔ نتیجے میں جسم کو بہتر آکسیجن فراہم ہوتی ہے۔ یہ مدافعتی نظام کو بہتر بناتا ہے اور نقصان دہ زہریلا مواد خارج کرتا ہے

جرمینیم - جسم کے اندر، جرمینیم کے مالیکیولز آکسیجن کے مالیکیولز سے منسلک ہوتے ہیں

کھانے کا آغاز و اختتام نمک سے کیوں کریں؟

نمک کھانے کو ہضم کرتا ہے کھانے کو توڑتا ہے۔ ہائیڈروکلورک ایسڈ بھی نمک سے تیار ہوتا ہے۔ معدے کی دیواریں ہائیڈروکلورک ایسڈ سے جڑی ہوتی ہیں، جو ہضم کرنے کا ایک اہم ذریعہ ہے۔ اس طرح، نمک آپ کے جسم کو کھانا ہضم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ ذائقہ ایک کیمیائی احساس ہے۔ نمک زبان کی ذائقہ کی کلیوں کو زیادہ سے زیادہ متحرک کرتا ہے اس طرح رطوبت میں اضافہ ہوتا ہے جس سے خارج ہونے والا لعاب کھانے کی چستی کے عمل اور غذا کو ایک بولس میں تیار کرنے میں مدد ملتی ہے۔ جو ہاضمے کے لیے موزوں ہے۔ لعاب میں ہاضمہ اور بیکٹیریاوٹک عمل بھی ہوتا ہے۔

نمک منہ میں ایک انزائم کو فعال کرتا ہے جسے سیلوری امالیز کہتے ہیں۔ نمک آپ کے ذائقہ کی کلیوں کو کھانے کا ذائقہ چکھنے دیتا ہے۔ نمک کھانے کو توڑنے میں مدد دے کر ہاضمے میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔ اس لیے کھانے سے پہلے نمک کھانے سے ذائقہ کے بڈز ایکٹیو ہو جاتے ہیں اور کھانے کے بعد کھانے سے غذا ہضم ہو جاتی ہے۔ اس کے اور بھی بہت سے فوائد ہوں گے مگر بندہ حقیر مصطفیٰ کاظمی کا علم و ریسرچ یہاں تک محدود ہے۔ آنے والے وقت میں مزید تحقیق و تجربات جاری رہیں گے۔

اس کے علاوہ چائے نمک، اور اسی طرح دوسرے نمک بھی ہوتے ہیں جو صحت کے لیے

مضر ہیں

دالیں و سر کے

دال مسور

فارسی میں عدس اور lentil انگلش میں کہا جاتا ہے۔



طبِ اہل بیتؑ میں دال مسور کے فوائد

رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا: اے علیؑ میں تمہیں دال مسور کھانے کا مشورہ دیتا ہوں، کیونکہ یہ بابرکت اور پاکیزہ ہے، دل کو نرم کرتی ہے اور آنسوؤں کو بڑھاتی ہے، اور ستر پیغمبروں نے اسے مسلسل استعمال کیا۔

(وسائل الشیعہ ج 25، ص 129، ح 31414)

بنی اسرائیل کے ایک پیغمبر نے خداوند عالم سے اپنے دل کی سختی اور آنسوؤں کی کمی کا شکوہ کیا تو خداوند عالم نے ان پر وحی نازل کی کہ ”بثابت مسور کی دال کھاؤ“ انہوں نے

مسور کی دال کھائی تو اُن کا دل نرم ہو گیا اور اُن کی آنکھوں سے آنسو جاری ہو گئے۔ (الحسن، برقی، ج2، ص504)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

دال مسور کھاؤ۔ بابرکت اور پاکیزہ ہے، دل کو نرم کرتی ہے اور آنکھوں میں آنسو لاتی ہے، ستر انبیاء نے اسے تناول فرمایا: فرمایا، ان میں سے آخری عیسیٰ ابن مریمؑ ہیں۔

(عیون اخبار، ج2، ص41، مکارم، ص215، صحیفہ الرضا ص25، بحار، ج62، ص257)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: مسور کا ستو پیاس کو ختم کرتا ہے۔ معدہ کو قوت دیتا ہے۔ ستر بیماریاں کا علاج ہے۔ صفرا کو ختم کرتا ہے۔ پیٹ کو ٹھنڈک دیتا ہے۔ فشار خون کو روکتا ہے۔ گرمی کو ختم کرتا ہے۔ حیض ختم نہ ہو رہا ہو تو اس کو ختم کرتا ہے۔ (الکافی، ج6 ص840)

امام باقر علیہ السلام کے پاس ایک شخص آیا اور کہا ہماری ایک لڑکی کو مسلسل خون (حیض) بہہ رہا ہے۔ یہاں تک کہ وہ موت کے قریب پہنچ گئی امام نے اسے مسور کی دال کا ستو کھانے کا حکم دیا اور اس نے اسے کھایا اور وہ بہتر ہو گئی۔ (الکافی، کلینی، ج6، ص307، ط اسلامیہ)

دال مسور کے میڈیکل میں فوائد

دال مسور وٹامنز اور معدنیات کا ایک بہترین ذریعہ ہے جو اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ دال مسور میں پائے جانے والے چند اہم غذائی اجزاء یہ ہیں:

پروٹین: دال مسور پودوں پر مبنی پروٹین کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو پکے ہوئے فی کپ میں تقریباً 18 گرام پروٹین فراہم کرتی ہے۔

فائبر: دال مسور میں غذائی ریشہ زیادہ ہوتا ہے جو ہاضمے اور معدہ کے افعال کو بہتر بناتی ہے۔

آئرن: دال مسور آئرن کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو خون کے سرخ خلیوں کی صحت مند پیداوار اور توانائی کی سطح کے لیے اہم ہے۔

فولیٹ: دال مسور میں فولیٹ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ وٹامن بی جو دماغی کام کے لیے اہم ہے اور پیدائشی نقائص کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

مینگنیج: دال مسور مینگنیج کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو ہڈیوں کی صحت کے لیے اہم ہے اور خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

فاسفورس: دال مسور فاسفورس کا ایک اچھا ذریعہ ہے جو ہڈیوں کی صحت، ڈی این اے اور خلیے کی جھلیوں کی تشکیل کے لیے اہم ہے۔

پوٹاشیم: دال مسور پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو کہ نارمل بلڈ پریشر اور دل کے کام کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

وٹامن بی 6: دال مسور وٹامن بی 6 کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو دماغی کام کے لیے اہم ہے اور موڈ کو منظم کرنے میں مدد کرتی ہے۔

دال مسور غذائیت سے بھرپور غذا ہے جو باقاعدگی سے کھائے جانے پر صحت کو بیشتر فوائد فراہم کر سکتی ہے۔

فائبر سے بھرپور: دال غذائی ریشہ کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو خون میں کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے۔ خون میں کولیسٹرول کی زیادہ مقدار دل کی بیماری کے لیے خطرہ ہے۔

بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے: دال مسور پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، ایک معدن جو بلڈ پریشر کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اپنی خوراک میں دال مسور کو شامل کر کے بلڈ پریشر اور دل کی بیماری کے خطرے کو کیا جاسکتا ہے۔

دل کی بیماری کا خطرہ کم کرتا ہے: دال میں پولی فینول کی بھرپور مقدار ہوتی ہے، جو اینٹی آکسیڈنٹ ہیں اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔ پولیفینول سوزش کو کم کرنے اور خون کے بہاؤ کو بہتر بنا کر دل کی حفاظت میں مدد کر سکتے ہیں۔

فالج کا خطرہ کم کرتا ہے: دال مسور فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ وٹامن بی فالج کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ فولیٹ ہومو سسٹین کی خلی سطح میں مدد کرتا ہے، ایک امینو ایسڈ جو فالج کے بڑھتے ہوئے خطرے کو کم کرتا ہے۔

ٹریپٹوفن سے بھرپور: دال میں ٹریپٹوفن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ یہ ایک امینو ایسڈ ہے جسے جسم سیروٹونین پیدا کرنے کے لیے استعمال کرتا ہے۔ ایک نیورو ٹرانسمیٹر جو موڈ، نیند اور

بھوک کو کنٹرول کرنے کا ذمہ دار ہے۔ ٹرپٹوفن کی سطح میں اضافہ موڈ کو بڑھانے اور ڈپریشن کی علامات کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

فولیٹ زیادہ مقدار: دال بھی فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہے۔ وٹامن بی دماغی افعال اور نشوونما میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ فولیٹ کی کم سطح کو ڈپریشن سے منسلک کیا گیا ہے اور دال جیسی غذاؤں کے ذریعے استعمال میں اضافہ موڈ کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

کم گلائسیمک انڈیکس: دال میں گلیسیمک انڈیکس کم ہوتا ہے، یعنی یہ آہستہ آہستہ ہضم ہوتے ہیں اور خون میں شکر کی سطح کو مستحکم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ یہ توانائی کے کریشوں اور موڈ کی تبدیلی کو روک سکتا ہے جو خون میں شکر کی سطح میں تیزی سے اتار چڑھاؤ کے وقت ہو سکتا ہے۔

میگنیشیم سے بھرپور: مسور کی دال میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہے، یہ ایک معدن ہے جو موڈ کو بہتر بنانے سمیت بہت سے جسمانی افعال کے لیے ضروری ہے۔ میگنیشیم کی کم سطح کو ڈپریشن، اضطراب اور موڈ کی دیگر خرابیوں کے بڑھتے ہوئے خطرے سے منسلک کیا گیا ہے۔

پروٹین میں زیادہ: دال مسور پودوں پر مبنی پروٹین کا ایک بھرپور ذریعہ ہے، جو خون میں شکر کی سطح کو مستحکم کرنے اور توانائی فراہم کر کے موڈ کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتی ہے۔

مسور کی دال فائبر کی مقدار اور دیگر غذائی اجزاء کی وجہ سے معدے کے لیے بہت سے فوائد رکھتی ہے۔ معدے کو فائدہ پہنچانے کے کچھ طریقے یہ ہیں:

بہتر ہاضمہ: مسور کی دال فائبر سے بھرپور ہوتی ہے، جو آنتوں کی حرکت کو منظم اور ہاضمے کو بہتر بناتی ہے۔ اس سے قبض اور ہاضمے کے دیگر مسائل کو روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

پیٹ کے کینسر کا خطرہ کم: مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ فائبر اور اینٹی آکسائیڈینٹ کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے دال مسور کا استعمال پیٹ کے کینسر کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

سوجن کو کم کرنا: دال مسور میں سوزش کو روکنے والے مرکبات جیسے پولی فینول ہوتے ہیں جو پیٹ اور پورے جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

بہتر گٹ مائیکرو بائیوم: دال میں موجود فائبر گٹ کے فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش کو بھی فروغ دے سکتا ہے، جو کہ مجموعی طور پر ہاضمہ کی صحت کو سہارا دے سکتا ہے۔

ایسڈ ریفلوکس کا خطرہ کم: دال ایک الکلائن فوڈ ہے۔ وہ پیٹ کے تیزاب کو بے اثر کرنے اور تیزابیت کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

دال مونگ



طبِ اہل بیتؑ میں دال مونگ کے فوائد

امام علی رضا علیہ السلام کے ایک صحابیؑ نے امامؑ سے بھک کے علاج کے بارے میں پوچھا تو آپؑ نے فرمایا

کٹائی کے موسم میں مونگ کی کچھ تازہ دال لیں اور اسے اس کے پتوں کے ساتھ ملا کر نچوڑ لیں جب تک کہ رس نکل نہ جائے۔ اس پانی کو خالی پیٹ پیئیں اور جلد کے متاثرہ حصوں پر لگائیں۔

میں نے یہ کیا اور میں ٹھیک ہو گیا۔

(مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۴۰۶، ح ۱۳۷۹، بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۲۵۶، ح ۱)

، دانشنامہ احادیث پزشکی، ج ۲، ص ۴۹۳)

چنا (نخود)



طبِ اہل بیتؑ میں چنے کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ اسلام فرماتے ہیں: چنے کمر کے درد کے لیے مفید ہیں۔ (مکارم الاخلاق

ص 187)

چنا کے میڈیکل سائنس میں فوائد

چنے کئی وٹامنز اور معدنیات کا بہترین ذریعہ ہیں، جو انہیں آپ کی خوراک میں صحت

مند اضافہ بناتے ہیں۔ یہاں کچھ اہم فوائد ہیں:

پروٹین: چنے پروٹین کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جس میں تقریباً 7.3 گرام فی 100 گرام

پکے ہوئے چنے ہوتے ہیں۔ ٹشوز کی تعمیر اور مرمت کے لیے پروٹین ضروری ہے اس سے

آپ کا اطمینان کا احساس ہوگا۔

فائبر: چنے میں فائبر زیادہ ہوتا ہے، جس میں تقریباً 6 گرام فی 100 گرام پکے ہوئے چنے ہوتے ہیں۔ فائبر ہاضمہ صحت کے لیے اہم ہے۔ یہ کولیسٹرول اور دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

فولیٹ: چنے فولیٹ کا ایک اچھا ذریعہ ہیں، جسے وٹامن بی نائن بھی کہا جاتا ہے۔ فولیٹ خلیوں کی نشوونما بالخصوص حاملہ خواتین کے لیے اہم ہے کیونکہ یہ پیدائشی نقائص کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

آئرن: چنے آئرن کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ یہ خون کے صحت مند خلیوں کے لیے اہم معدن ہے۔ آئرن پورے جسم میں آکسیجن لے جانے میں مدد کرتا ہے، اور آئرن کی کمی خون کی کمی کا باعث بنتی ہے۔

زنک: چنے زنک کا ایک بہترین ذریعہ اور صحت مند مدافعتی نظام کے لیے اہم ہے۔ زنک زخم بھرنے اور خلیوں کی نشوونما کے لیے بھی اہم معدن ہے۔

میگنیشیم: چنے میں میگنیشیم ہوتا ہے، یہ معدن ہڈیوں کی صحت، اعصابی افعال اور دل کی دھڑکن کو برقرار رکھنے کے لیے اہم ہے۔

اپنی خوراک میں چنے کو شامل کرنا بہت سے فوائد فراہم کر سکتا ہے، جس میں عمل انہضام کو بہتر بنانا، دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرنا اور صحت مند مدافعتی نظام کی حمایت کرنا شامل ہے۔

چنے وٹامن بی 6 سے بھرپور ہوتے ہیں جو کہ صحت مند جنسی خواہش اور آپ کی لیبیڈو بڑھانے کے لیے ضروری ہے۔ وہ ٹیسٹوسٹیرون (سیکس ڈرائیو کے لیے اہم) اور ڈوپامائن (اچھا محسوس کرنے والا ہارمون) کی پیداوار کو منظم کرنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔

سوزش مخالف خصوصیات: چنے میں فاسٹونیوٹرینٹس جیسے فلیوونائیڈز اور پولی فینول ہوتے ہیں جن میں سوزش کی خصوصیات ہوتی ہیں۔ دائمی سوزش کمر کے درد میں حصہ ڈال سکتی ہے، اور سوزش کی خصوصیات والی غذائیں درد اور تکلیف کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

میگنیشیم مواد: چنے میگنیشیم کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جو کہ ایک فائدہ مند معدن ہے۔ یہ پٹھوں کو آرام دینے اور پٹھوں کے تناؤ کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔ پٹھوں میں تناؤ کمر کے درد کا ایک اہم عنصر ہو سکتا ہے، لہذا میگنیشیم کی مقدار میں اضافہ درد کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

فائبر کا مواد: چنے میں فائبر کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، جو کہ صحت مند ہاضمہ کو فروغ دینے اور قبض کو روکنے میں مدد کر سکتی ہے۔ قبض کمر کے نچلے پٹھوں پر دباؤ اور تناؤ کا سبب بن سکتا ہے، جس سے درد اور تکلیف ہوتی ہے۔

پروٹین کا مواد: چنے پودے پر بنی پروٹین کا ایک بڑا ذریعہ ہیں، جو پٹھوں کے ٹشو کی تعمیر اور مرمت کے لیے اہم ہے۔ پروٹین کی مقدار میں اضافہ پیٹھ کے پٹھوں کو مضبوط بنانے اور درد کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

گنا و شکر

Sugarcane، Jaggery



گنے کی شکر کے خواص

گنے کی شکر اور خود گنے کے بہت سے فوائد ہیں۔ گرمیوں میں اس کے جوس سے استفادہ کیجئے۔ سفید چینی چاہے گنے سے تیار کی جائے یا چقندر سے، نقصان دہ کیمیکل ہونے کی وجہ سے بیماریوں کا سبب بنتی ہے لہذا خالص گڑ اور شکر استعمال کریں۔

طبِ اہل بیتؑ میں گناہِ شکر کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام نے بشیر سے پوچھا اپنے مریضوں کا کس چیز کے ساتھ علاج کرتے ہیں؟ بشیر نے کہا ان کڑوی دواؤں سے۔ امام نے فرمایا: اگر آپ میں سے کوئی مریض ہو تو تھوڑی سی سفید شکر کو کوٹیں اور اس کے اوپر ٹھنڈا پانی ڈالیں اور مریض کو دیں۔ جس خدا نے کڑوی چیزوں میں علاج رکھا ہے وہ میٹھی چیزوں میں بھی علاج رکھ سکتا ہے۔ (الکافی، ج 6، ص 334، ح 9)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: بخار کے لئے دس درہم شکر کو ٹھنڈے پانی میں ڈالیں اور منہ نہار منہ پیئیں۔ (مکرم الآفاق، ج 1، ص 363، ح 1189)

ابراہیم جعفی کہتا ہے: امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں حاضر ہوا تو انہوں نے پوچھا رنگ کیوں اڑا ہوا ہے؟ میں نے کہا تب ربع ہو گیا ہے۔ حضرتؑ نے فرمایا: شکر کو کوٹیں اور پانی میں حل کریں اور اسے منہ نہار اور رات کے شروع میں کھائیں۔ اس کام کو انجام دیا اس کے بعد وہ بخار دوبارہ نہیں ہوا۔ (الکافی، ج 8، ص 265، ح 384)

تب ربع: اس بخار کو کہتے ہیں جو ایک دن ہوتا ہے دو دن بعد ختم ہو جاتا ہے پھر چوتھے دن دوبارہ لوٹ آتا ہے۔

ایک شخص نے وبا کی شکایت کی!

امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا سلیمانی شکر کھائیں۔ سب سے پہلے جس نے شکر بنائی حضرت سلیمان علیہ السلام تھے۔ (الکافی، ج 6، 333، ح 7)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بخار کے علاج کے لیے گڑ کو ٹھنڈے پانی میں حل کر کے صبح ناشتہ میں اور غروب (آفتاب) کے وقت پیئیں۔ (الکافی ج 8 ص 231)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام: گنا رگوں کو کھولتا ہے اور کسی قسم کا درد اور نقصان اس میں نہیں ہے

(مکارم الآفاق، ج 1، ص 363، ح 1187)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام:

تین چیزوں میں کسی قسم کا نقصان نہیں ہے۔ انگور رازقی، گنا، لبنانی سیب

(المحاسن، ج 2، ص 527، ح 764) البتہ محاسن میں لبنانی کا لفظ نہیں آیا ہے شیخ صدوق کی نقل میں اضافہ ہوا ہے۔

امام علی رضا علیہ السلام: گنے کی شکر بلغم کو مکمل طور پر ختم کرتی ہے۔ (الکافی، ج 6، ص 333، ح 4)

امام باقر علیہ السلام:

گنے کی شکر ستر بیماریوں کے لیے مفید ہے اور بلغم کو جڑ سے ختم کرتا ہے۔ (طب الأئمة، ص

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں:

بخار کے لیے، آپ 32.5 گرام (10 درہم) براؤن شوگر کو ٹھنڈے پانی میں ملا کر کھا لیں۔

(مکارم الاخلاق، ج1، ص 363)

گنے کے میڈیکل میں فوائد

وٹامن سی: گنے میں وٹامن سی کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے، جو ایک اہم اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو خلیات کو فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ وٹامن سی کو لیجن کی پیداوار، زخم کی شفا یابی اور مدافعتی عمل میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

آئرن: گنے میں آئرن کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے، جو کہ ایک ضروری معدنیات ہے جو خون کے سرخ خلیات کی پیداوار میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ آئرن توانائی کی پیداوار اور مدافعتی کام کے لیے بھی اہم ہے۔

کیلشیم: گنے میں کیلشیم کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے، جو ہڈیوں کی صحت کے لیے ایک اہم معدن ہے۔ کیلشیم پٹھوں کے کام اور اعصاب کی ترسیل میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

پوٹاشیم: گنا پوٹاشیم کا ایک اچھا ذریعہ اور ضروری معدن ہے۔ یہ سیال توازن، بلڈ پریشر، اور دل کے کام کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ پوٹاشیم پھٹوں اور اعصاب کے کام کے لیے بھی اہم ہے۔

میگنیشیم: گنے میں میگنیشیم کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے، جو ایک ضروری معدن ہے اور عضلات، اعصابی افعال، توانائی کی پیداوار اور ہڈیوں کی صحت جیسے متعدد جسمانی افعال میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے۔

گرٹ Jaggery

گرٹ کے میڈیکل میں فوائد

گرٹ، جسے ہندی میں "گرٹ" بھی کہا جاتا ہے، ایک روایتی غیر صاف شدہ چینی ہے جو گنے کے رس کو اہال کر اور بخارات بنا کر بنائی جاتی ہے۔ یہ صدیوں سے ہندوستانی اور آیورویک ادویات میں مختلف فوائد کے لیے استعمال ہوتا رہا ہے۔ گرٹ کے استعمال کے چند فوائد یہ ہیں:

اینٹی آکسیدنٹس سے بھرپور: گرٹ اینٹی آکسیدنٹس کا ایک اچھا ذریعہ ہے، جو آپ کے جسم کو آزاد ریڈیکلز سے بچانے اور خلیوں کو پہنچنے والے نقصان کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

قوت مدافعت بڑھاتا ہے: گڑ میں زنک اور سیلینیم جیسے معدنیات ہوتے ہیں جو مدافعتی نظام کو مضبوط بنانے اور انفیکشن سے لڑنے کے لیے جسم کی صلاحیت کو بہتر بناتے ہیں۔

ہاضمے کے لیے اچھا: گڑ میں ہاضمے کے انزائمز ہوتے ہیں جو ہاضمے کو بہتر بنانے اور ہاضمے کے مسائل جیسے قبض اور اچھارہ کو دور کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

توانائی فراہم کرتا ہے: گڑ کاربوہائیڈریٹس کا ایک اچھا ذریعہ ہے اور فوری توانائی فراہم کر سکتا ہے۔ یہ کھلاڑیوں اور فعال افراد کے لیے ایک مقبول ناشتہ ہے۔

خون کی کمی میں مدد کرتا ہے: گڑ میں آئرن کی بھرپور مقدار ہوتی ہے، جو ہیموگلوبن کی سطح کو بہتر بنانے اور خون کی کمی کو روکنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔

جگر کے کام کو سپورٹ کرتا ہے: گڑ جگر کو detoxify کرنے اور اس کے کام کو بہتر بنانے میں مدد کے لیے جانا جاتا ہے، جس سے مجموعی صحت کو بہتر بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔

سانس کی دشواریوں میں مدد مل سکتی ہے: گڑ سانس کے مسائل جیسے دمہ اور برونکائٹس میں مددگار ثابت ہوتا ہے کیونکہ اس کی اینٹی الرجک خصوصیات ہیں۔

توانائی کی سطح کو بڑھاتا ہے: گڑ گلوکوز کا قدرتی اور جسم کے لیے توانائی کا بنیادی ذریعہ ہے۔ گڑ کا باقاعدگی سے استعمال توانائی کی سطح کو بڑھانے، قوت برداشت کو بہتر بنانے اور تھکاوٹ کو کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

جنسی صحت کو بہتر بناتا ہے: گڑ میں زنک اور سیلینیم جیسے ضروری معدنیات ہوتے ہیں، جو مردانہ تولیدی صحت کے لیے اہم ہیں۔ یہ معدنیات ٹیسٹوسٹیرون کی سطح کو بڑھانے، سپرم کی گنتی اور حرکت پذیری کو بہتر بنانے اور مجموعی جنسی صحت کو بڑھانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

تاہم اسکی مناسب مقدار استعمال کرنی چاہے۔ ایک سے دو چمچ روزانہ

حرمل

Peganum harmala



دھو لو پھر اسے سائے میں خشک کر لو۔ پھر روغن گلاب میں ملا کر سفوف بنا کر استعمال کرو۔ انشاء اللہ اس سے قطرے آنا بند ہو جائیں گے۔ (طب الائمہ ص 54)

جو شخص چالیس روز تک ایک چمچ روزانہ حرمل کھاتا ہے۔ خدا اس کے دل میں حکمت کے چشمے کھول دیتا ہے۔ اس میں ستر بیماریوں کا علاج ہے جس میں کم ترین بیماری جزام ہے۔ (بحار الانوار ج 59 ص 235)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: حرمل کے ہر دانہ پر ایک ایک فرشتہ موکل خدا کی طرف سے مقرر کیا جاتا ہے تاکہ وہ اس کے مرجھانے تک اس کی نگرانی کرتا رہے۔ کیونکہ اس کا ہر ریشہ اور شاخ جادو و غم کو دور کرتی ہے۔ یہ ستر بیماریاں کا علاج ہے۔ (مکارم الاخلاق ص 186)

عمر والا فرق نے امام باقر علیہ السلام سے پیشاب کے قطرے جاری رہنے کی شکایت کی آپ نے فرمایا۔ اسپند لے لو سات مرتبہ ٹھنڈے پانی سے اور ایک مرتبہ گرم پانی سے دھو لو پھر اسے سائے میں خشک کر لو۔ پھر خالص تیل میں گوند کر سفوف بنا کر استعمال کرو۔ انشاء اللہ اس سے قطرے آنا بند ہو جائیں گے

نبی فرماتے ہیں: حرمل کی جڑ اور شاخوں میں ایک راز چھپا ہوا ہے اور اس کے دانے میں بہتر بیماریوں کے لیے شفا ہے۔ اس لیے اس سے علاج کرو۔ (طب الائمہ ص 85)

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں:

عَلَيْكُمْ بِالْإِهْلِيلِجِ الْأَسْوَدِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةِ الْجَنَّةِ وَطَعْمُهُ مِنْهُ وَفِيهِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ

ہلیدہ سیاہ سے ضرور استفادہ کرو ، یہ جنت کے درختوں اور اس کے ذائقے میں سے ہے اور اس میں تمام بیماریوں کا علاج موجود ہے۔ (متدرک الوسائل و مستنبط المسائل ، ج 16 ، ص 450)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: حرم کی ہر شاخ پر اس کی حفاظت کے لیے فرشتے مقرر ہیں۔ یہاں تک کہ سوکھ یا کسی کے پاس پہنچ نہ جائے۔ فرشتے اس کی حفاظت کرتے ہیں۔ اس کی جڑ نشاط اور ہے اور اس کی شاخوں میں ستر قسم کی بیماریوں کا علاج ہے۔

(دعائم الإسلام ، جلد 2 ، صفحہ 150 ، حدیث 535 ، الجعفریات ، صفحہ 244 عن الإمام الکاظم عن آبائه عنہ علیہم السلام وفیہ دانشنامہ حدیث پزشکی 284 / 2)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: شیطان بھی اس گھر سے ستر گھر دور چلا جاتا ہے۔ جس گھر میں حرم کا دھواں ہو اور اس میں ستر قسم کی بیماریوں کا علاج ہے۔ جس میں سرفہرست کوڑھ کا مرض ہے۔ لہذا اسے اپنے سے دور نہ کرو۔ (بحار الانوار ج 62 ص 232)

نوٹ: حاملہ خواتین حرم کا استعمال ہر گز نہ کریں

حرم کے میڈیکل میں فوائد

حرم میں اینٹی مائیکروبیل خصوصیات: الکلائڈز اور فلیوونائڈز ہوتے ہیں جن میں اینٹی مائیکروبیل خصوصیات ہیں جو بعض بیکٹیریا اور فنگس کی افزائش کو روکنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

اینٹی آکسیدینٹ اثرات: حرمل میں فلیوونائیڈز اور فینولک ایسڈز جیسے مرکبات ہوتے ہیں جو اینٹی آکسیدینٹ کے طور پر کام کرتے ہیں، جسم کو آکسیڈیٹو تناؤ سے بچاتے ہیں اور دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

سوزش مخالف سرگرمی Peganum کے کچھ اجزاء، بشمول flavonoids اور alkaloids، سوزش مخالف خصوصیات رکھتے ہیں جو سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

ہاضمہ کی صحت: حرمل روایتی طور پر صحت مند ہاضمہ کو فروغ دینے، معدے کی تکلیف کو کم کرنے اور بھوک کو بہتر بنا کر ہاضمہ کی صحت کو سہارا دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

جگر کی صحت: حرمل میں پائے جانے والے کچھ مرکبات جیسے ہارمین کے پیپاٹوپروٹیکٹو اثرات کا مطالعہ کیا گیا ہے جس کا مطلب ہے کہ وہ جگر کو زہریلے یا آکسیڈیٹو تناؤ کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد کر سکتے ہیں۔

سانس کی صحت: حرمل کو سانس کی صحت کو سہارا دینے کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے، اور خیال کیا جاتا ہے کہ اس میں Expectorant خصوصیات ہیں جو کھانسی کو دور کرنے اور سانس کی نالی سے بلغم کی صفائی میں مدد کر سکتی ہیں۔

قلبی صحت: کچھ تحقیق سے پتہ چلتا ہے کہ حرمل میں کچھ مرکبات، جیسے ہارمین اور ہارمالین، خون کی گردش کو بہتر بنا کر اور بلڈ پریشر کو کم کر کے قلبی فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

اینٹی ذیابیطس اثرات: حرمل میں انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے اور خون میں شکر کی سطح کو منظم رکھنا ذیابیطس مخالف خصوصیت ہو سکتی ہے۔

انسداد کینسر کی صلاحیت: حرمل کے کچھ مرکبات بشمول ہارمین اور ہارمالین نے لیبارٹری مطالعات میں ممکنہ انسداد کینسر خصوصیات ظاہر کی ہیں۔

مدافعتی نظام کی حمایت: حرمل میں وٹامنز اور معدنیات شامل ہیں، جیسے وٹامن سی اور زنک، جو کہ ایک صحت مند مدافعتی نظام کو برقرار رکھنے اور مدافعتی افعال کو سہارا دینے کے لیے ضروری ہیں۔

انسداد اضطراب اور موڈ بڑھانے والے اثرات: حرمل میں ہارمون اور ہارمالین نفسیاتی خصوصیات کے حامل ہیں اور موڈ اور اضطراب پر اچھا اثر ڈال سکتے ہیں۔ جس سے ڈپریشن ختم ہو کر خوشی کے ہارمون پیدا ہوتے ہیں۔

اینالجیسک خصوصیات: حرمل کو روایتی ادویات میں درد کو کم کرنے والے کے طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے، اور کچھ مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ اس میں اینالجیسک خصوصیات ہو سکتی ہیں، ممکنہ طور پر درد کے احساس کو کم کرتی ہیں۔

اینٹی مائکرو بیل سرگرمی: حرمل میں مرکبات ہوتے ہیں، جیسے الکلائیڈز اور فلیوونائیڈز، جو کہ جراثیم کش خصوصیات رکھتے ہیں۔ یہ خصوصیات بیکٹیریا کی نشوونما کو روکنے میں مدد کرتی ہیں، بشمول UTIs انفیکشن

اینٹی کنولسینٹ سرگرمی: حرمل میں ہارمائن اور ہارمالین کا ان کے اینٹی کنولسینٹ اثرات کا مطالعہ کیا گیا ہے جو دوروں اور مرگی میں کردار کی نشاندہی کرتے ہیں۔

زخم کی شفا یابی: حرمل روایتی طور پر زخم کی شفا یابی میں مدد کرنے کے لئے بنیادی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کی antimicrobial اور anti-inflammatory خصوصیات ہیں۔

مدافعتی نظام کی حمایت: حرمل میں وٹامنز، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں جو مدافعتی نظام کو سہارا دیتے ہیں۔ UTIs سمیت انفیکشنز سے لڑنے کے لیے مضبوط مدافعتی نظام مہیا کرتے ہیں۔

سرکہ (Vinegar)



طبِ اہل بیتؑ میں سرکہ کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سرکہ کھانے سے ذہن تیز اور عقل میں اضافہ ہوتا ہے۔

(مفتاح الحیات ص 108)

حضرت امام صادق علیہ السلام: انگور کا سرکہ مسوڑھوں کو قوت عطا کرتا ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے اور دماغ کو قوت بخشتا ہے۔ قلب کو منور کرتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سرکہ کھٹاس کو کم کرتا ہے۔ دل کو زندہ کرتا ہے، پیٹ کے کیڑوں کے خاتمے اور منہ کے استحکام کا باعث ہے۔ (السرائر ج 3 ص 111)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: شراب کا سرکہ مسوڑوں کو مضبوط کرتا ہے، پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے اور عقل کو مضبوط کرتا ہے۔ (بحار الانوار، ج 62، ص 162)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سرکہ عقل کو تیز کرتا ہے۔ بہترین سالن ہے۔ مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے۔ اس سے دل کو فرحت ملتی ہے۔ پیغمبروں کا سالن ہے۔ (مکرم الاخلاق ج 1 ص 269)

(شوگر کے مریض ہر کھانے بعد دو چمچ سرکہ کھائیں۔ شوگر نارمل ہو جائے گی اور ہاضمہ کا بھی بہترین علاج ہے)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بہترین سالن سرکہ ہے اور وہ گھرانہ کبھی فقیر و نادار نہیں ہوتا جس کے پاس سرکہ ہو۔ (وسائل الشیعہ ج 17 ص 44)

سرکہ کے میڈیکل میں فوائد

بہترین سرکہ سیب کا ہے۔ پھر انگور و کھجور کا اسی طرح ہر سرکہ کے الگ الگ فوائد ہیں۔ ہم یہاں سب سرکوں کے مشترکہ فوائد کا ذکر کریں گے۔ یہ فوائد جو قدرتی سرکہ کے ہیں نہ کہ بازاری کیمیکل والے سرکہ کے۔ کیمیکل والا سرکہ فقط ذائقہ کے لیے استعمال ہوتا ہے، اس کے فوائد نہیں ہیں

سرکہ، خاص طور پر اپیل سائڈر سرکہ، اپنے وٹامنز، معدنیات، کیمیائی مرکبات اور تیزاب کی وجہ سے بہت فائدہ مند ہے۔ سرکہ کے اہم فوائد درج ذیل ہیں:

ایسٹک ایسڈ سے بھرپور: سرکہ میں ایسٹک ایسڈ ہوتا ہے، جس میں جراثیم کش خصوصیات ہوتی ہیں جو نقصان دہ بیکٹیریا کی افزائش کو روکنے میں مدد کر سکتی ہے۔

عمل انہضام کو بہتر بناتا ہے: سرکہ میں موجود ایسٹک ایسڈ معدے میں تیزابیت پیدا کر کے ہاضمے میں مدد کرتا ہے۔

بلڈ شوگر کو منظم کرتا ہے: سرکہ خون میں شوگر کی سطح کو کم کرنے اور انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتا ہے، یہ ذیابیطس یا پری ذیابیطس کے شکار لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے۔

وزن کا انتظام: کھانے کے ساتھ سرکہ کا استعمال پیٹ بھرنے کے احساس کو بڑھا سکتا ہے۔ یہ کیلوری کی مقدار کو کم کر سکتا ہے اور وزن کی کمی میں مدد فراہم کرتا ہے۔

اینٹی آکسیدنٹ خصوصیات: سرکہ میں اینٹی آکسیدینٹ ہوتے ہیں جو آکسیڈیٹو تناؤ اور فری ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے نقصان سے بچا سکتے ہیں۔

دل کی صحت کو سپورٹ کرتا ہے: سرکہ میں موجود لیسٹک ایسڈ کو لیسٹرول اور بلڈ پریشر کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

غذائی اجزاء کے جذب کو بڑھاتا ہے: سرکہ کھانے سے کیلشیم اور آئرن جیسے ضروری معدنیات کے جذب کو بڑھاتا ہے۔

گلے کی سوزش کو دور کرتا ہے: سرکہ اور گرم پانی کے آمیزے سے غرارے کرنے سے گلے کی خراش کو سکون ملتا ہے اور آرام ملتا ہے۔ یہ دانت درد و مسوڑوں کے لیے بھی اچھا ہے۔

قدرتی صفائی کا ایجنٹ: سرکہ کی تیزابیت اسے مختلف گھریلو مقاصد کے لیے ایک مؤثر اور غیر زہریلا صفائی کا ایجنٹ بناتی ہے۔

سکن ٹانک: پتلا سرکہ پی ایچ کی سطح کو متوازن کرنے، چھیدوں کو سخت کرنے اور مہاسوں کے ٹوٹنے کو کم کرنے کے لیے چہرے کے ٹونر کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

قدرتی بالوں کا کنڈیشنر: سرکہ دھونا پروڈکٹ کی تعمیر کو دور کرنے، پی ایچ کے توازن کو بحال کرنے اور بالوں کو چمکدار اور ہموار بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔

سن برن کو دور کرتا ہے: پتلا سرکہ کے بیرونی استعمال سے دھوپ میں جلنے والی جلد کو سکون ملتا ہے۔ سوزش کو کم کرنے اور خارش سے نجات مل سکتی ہے۔

خشکی کو صاف کرتا ہے: سرکہ کی تیزابی خصوصیات بنیادی فنگل یا بیکٹیریل وجوہات کو دور کر کے خشکی کا مقابلہ کر سکتی ہیں۔

قدرتی گھاس مارنے والا: سرکہ کو براہ راست ناپسندیدہ پودوں پر چھڑک کر ماحول دوست جڑی بوٹیوں کے قاتل کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

خوراک کا تحفظ: سرکہ میں موجود ایسک ایسڈ میں اینٹی مائکروبیئل خصوصیات ہیں جو بیکٹیریا کی نشوونما کو روک کر خوراک کو محفوظ رکھنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

پی ایچ لیول کو متوازن کرتا ہے: تیزابیت کے باوجود، سرکہ جسم پر الکلائزنگ اثر رکھتا ہے، جو پی ایچ کے توازن کو بحال کرنے میں مدد کرتا ہے۔

ڈیٹوکسیفیکیشن ایڈ: سرکہ جگر کے افعال کو سہارا دے سکتا ہے اور جسم سے زہریلے مادوں کو ختم کرنے میں مدد کرتا ہے۔

پٹھوں کے درد کو دور کرتا ہے: سرکہ کا استعمال اس میں پوٹاشیم کی مقدار کی وجہ سے پٹھوں کے درد کو دور کر سکتا ہے۔

ایٹی فنگل خصوصیات : سرکہ کی تیزابیت فنگس کی نشوونما کو روک سکتی ہے، یہ فنگل انفیکشن کے علاج میں مفید ہے۔

آنتوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے : خام غیر فلٹر شدہ سرکہ میں پائے جانے والے پروبائیوٹکس صحت مند آنتوں کے مائکرو بائیوم کی مدد کر سکتے ہیں۔

جو کی روٹی Barley Bread



طبِ اہل بیتؑ میں جو کی روٹی کے فوائد

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

جو کی روٹی کی گندم کی روٹی پر فضیلت ایسے ہے جیسے ہماری فضیلت لوگوں پر ہے۔ کوئی نبی علیہ السلام ایسا نہیں گزرا ہے مگر یہ کہ اس نے جو کھانے کی دعا نہ کی ہو۔ خدا نے اس میں برکت دی ہے۔ جو کی روٹی کسی کے پیٹ میں داخل نہیں ہوتی مگر یہ کہ ہر بیماری کو باہر نکال دیتی ہے۔ جو کی روٹی انبیاءؑ کی غذا اور نیکوکاروں کا کھانا ہے

Plant Part Used:

Grains

Chemistry:

Barley contains about 3% to 11% dietary fiber made up of pentosans, beta-glucan, and cellulose. Beta-glucan is a highly viscous soluble polysaccharide, with a linear, unbranched structure composed of 4-O-linked beta-D-glucopyranosyl units and 3-O-linked beta-D-glucopyranosyl units; the molecular weight ranges from 0.4 to 2.3×10^6 Da. Beta-glucan is associated with the plant cell wall and is distributed throughout the kernel, with a slightly higher concentration in the outer portion (1,2).

The major nutrient in barley is starch, with smaller amounts of protein and fats also present (3). Although some essential amino acids and vitamins found in the outer layers of the seed are lost during the pearling process, pearl barley is rich in B-group vitamins and is a good source of trace elements including iron, magnesium, zinc, selenium, and copper (3). Chromium levels, up to 10 times higher than those found in brewer's yeast (generally regarded as the richest natural source of chromium), have been recorded in some cultivars (4). Other components that have been associated with health benefits include tocotrienol, lignan, phytoestrogen, phenolic compounds, and phytic acid (5,6). Barley is the source of a natural sweetener known as malt sugar or barley jelly sugar, which is high in maltose (7).

Medicinal uses:

Barley is consumed largely because of its nutritional content. Barley has been shown to lower cholesterol and to have an effect on blood glucose and

insulin levels. Possible methods for increasing intake of beta-glucans and low-glycemic starch (ie, amylose) include the use of barley cultivars containing elevated content levels or encapsulation or incorporation of enriched barley flour fractions into products such as breads, pasta, tortillas, and muffins. The physical form and treatment of the grain during processing appear to affect the digestion of the barley starch and the absorption of various trace elements, such as zinc (9,2).

Pharmacology & Clinical:

Depression

A ground, roasted barley soup prepared with milk and honey (Talbinah), used historically by Arabs to relieve depression, was evaluated in a 7-week randomized cross-over trial for its effects in 30 depressed (Geriatric Depression Scale-Residential 3 or higher) elderly subjects in a long-term care facility. Depressive symptoms, mood disturbances, and changes in mood were assessed using interview-based validated scales; standard institutional meals were given alone or with Talbinah (25 g per 100 mL water once daily). Statistically significant improvements were documented in 9 of the 11 mean scores measuring depression, stress, anxiety, and mood disturbances (8).

Diabetes mellitus

Meals high in soluble fiber reduced the rise in postprandial blood glucose and insulin concentrations. These effects were attributed to an increase in the

viscosity of the contents of the stomach and small intestine, thus reducing the absorption rate of the digested nutrients (9,1).

Long-term improvements in glucose tolerance, fasting plasma glucose, and glycosylated hemoglobin levels were demonstrated in diabetic rats receiving a barley diet for 9 months, and attributed to the high fiber content of the barley diet. Results from rats fed rice and cornstarch diets that differed from the test diet only in fiber content were worse after the third month of the study (5).

Most trials evaluated the postprandial effect of a barley-enriched breakfast meal (30% of the carbohydrates in the control diet were replaced by barley) and consistently found positive effects on blood glucose and insulin responses (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16). Similarly, trials conducted in patients with type 2 diabetes have shown reduced glycemic responses to barley-enriched breakfast meals (9, 17).

GI effects

A 2013 randomized crossover trial evaluated the effects of 60 g/day of whole-grain barley, brown rice, or a combination of the 2 grains on fecal microbial ecology, inflammation, glucose, and lipid metabolism in 28 healthy, nonvegetarian volunteers. All end points were significantly improved, especially with consumption of whole-grain barley as well as the combination of the 2 grains. Fecal bacterial diversity was increased by all 3 treatments; however, the interindividual variation was substantial. Changes in gut microbiota coincided with improvements in metabolic and immunological processes. The anti-inflammatory effect was confirmed with a significant reduction in plasma interleukin (IL)-6, which was greatest in overweight individuals, and was

decreased significantly in women by all 3 test meals. The greatest IL-6 reductions were associated with significantly higher proportions of Dialister species and lower proportions of Coriobacteriaceae in the gut (bacterial groups that have been linked to chronic inflammation). Additionally, the presence of Ruminococcaceae in the gut was negatively correlated with inflammation markers and was observed to be more dominant in subjects who were not overweight. Glucose metabolism also improved significantly, especially in obese subjects and female subjects, and total cholesterol was significantly reduced in women (18).

A randomized controlled trial in 41 ulcerative colitis patients in remission documented significant reductions in pro-inflammatory cytokines (IL-6 and IL-8) when standard therapy was supplemented with 30 g/day of germinated barley foodstuff for 2 months while levels of these cytokines increased in the control group (19).

The American College of Gastroenterology (ACG) clinical guideline for the management of irritable bowel syndrome (IBS) (2021) suggests that soluble fiber like that found in barley be used to treat global IBS symptoms (Strong; moderate) (20).

Hyperlipidemia

A final ruling on permissible health claims for the role of barley soluble fiber in reducing the risk of cardiovascular disease was issued by the Food and Drug Administration in August 2008, and barley now joins oats and other soluble fibers regarded as low-density lipoprotein (LDL), cholesterol-lowering agents

(21). Although the precise mechanism is unclear, it is thought that beta-glucan regulates the rate and site of lipid and carbohydrate digestion and absorption. Postulated mechanisms include increased viscosity in the GI tract, delay in cholesterol absorption, and increased conversion of cholesterol into bile acids. The cholesterol-lowering activities of barley are usually attributed to the beta-glucan fraction of the grain; however, barley oil also has shown cholesterol-lowering properties (22).

The results of clinical studies have been mixed, but largely demonstrate positive findings. Reductions in LDL and total cholesterol, as well as reductions in cholesterol and high-density lipoprotein ratios, have been shown in a number of trials conducted in hypercholesterolemic patients (9, 23, 24, 22, 25). However, a number of studies have been unable to demonstrate changes in lipid profiles (26, 27, 28). One reason proposed for the negative findings is the molecular weight of the beta-glucan used in the trial, with positive results being attributed to higher molecular weight glucan content (25, 29).

In a 2011 meta-analysis that included subjects with or without health conditions, significant reductions occurred in total cholesterol, LDL, and triglycerides/triacylglycerol after beta-glucan consumption. Of the 126 eligible studies, 44 studied barley beta-glucan. Daily beta-glucan doses ranged from 1.2 to 10 g/day in total cholesterol studies. Analysis revealed a significant dose-response reduction in total cholesterol with 1 g/day yielding a -0.079 mmol/L change, but no significant dose-response relation was noted for LDL, high-density lipoprotein, or triglycerides/triacylglycerol (30). Other meta-analyses of randomized clinical trials conducted in hypercholesterolemic and healthy

participants support significant reductions in total cholesterol and LDL with supplementation of barley and/or beta-glucan from barley into food products, regardless of dietary backgrounds (31, 32). Additionally, in a randomized, controlled crossover trial, a 4-week diet enriched with 274 g/day of barley kernels (whole-grain kernels and kernel bread) plus 168 g/day of legumes significantly improved a number of cardiometabolic risk factors in overweight healthy women over 50 years of age. Significantly greater improvements in total and LDL-cholesterol were documented with this whole-grain barley kernel plus legume diet than the energy and macronutrient matched wheat-based diet (33).

Prostate

A diet high in soluble fiber, including barley, resulted in a small but statistically significant reduction in serum prostate specific antigen in healthy men with hyperlipidemia (34). The test diet consisted of precooked barley, dried lentils, peas, and beans, plus oat bran and a commercial breakfast cereal enriched with psyllium.

References

- (1) Würsch P, Pi-Sunyer FX. The role of viscous soluble fiber in the metabolic control of diabetes. A review with special emphasis on cereals rich in β -glucan. *Diabetes Care*. 1997;20(11):1774-1780.9353622
- (2) Keagy PM, Knuckles BE, Yokoyama WH, Kahlon TS, Hudson CA. Health-promoting properties of a high beta-glucan barley fraction [Grains symposium, part two]. *Nutr Today*. 2001;36(3):121-123.

- (3) NutritionData.com. <http://www.nutritiondata.com/facts/cereal-grains-and-pasta/5680/2>. Accessed July 24, 2009.
- (4) Mahdi GS. Barley as high-chromium food. *J Am Diet Assoc*. 1995;95(7):749-779.7801
- (5) Li J, Kaneko T, Qin LQ, Wang J, Wang Y, Sato A. Long-term effects of high dietary fiber intake on glucose tolerance and lipid metabolism in GK rats: comparison among barley, rice, and cornstarch. *Metabolism*. 2003;52(9):1206-1210.14506628
- (6) Madhujith T, Shahidi F. Antioxidative and antiproliferative properties of selected barley (*Hordeum vulgare* L.) cultivars and their potential for inhibition of low-density lipoprotein (LDL) cholesterol oxidation. *J Agric Food Chem*. 2007;55(13):5018-5024.17542605
- (7) Facciola S. *Cornucopia: A Source Book of Edible Plants*. Vista, CA: Kampong Publications; 1990.
- (8) Badrasawi MM, Shahar S, Abd Manaf Z, Haron H. Effect of Talbinah food consumption on depressive symptoms among elderly individuals in long term care facilities, randomized clinical trial. *Clin Interv Aging*. 2013;8:279-85.23493965
- (9) Ames NP, Rhymer CR. Issues surrounding health claims for barley. *J Nutr*. 2008;138(6):1237S-1243S.18492863
- (10) Alminger M, Eklund-Jonsson C: Whole-grain cereal products based on a high-fibre barley or oat genotype lower post-prandial glucose and insulin responses in healthy humans. *Eur J Nutr*. 2008;47(6):294-300.18633670

- (11) Bourdon I, Yokoyama W, Davis P, et al. Postprandial lipid, glucose, insulin, and cholecystokinin responses in men fed barley pasta enriched with β -glucan. *Am J Clin Nutr*. 1999;69(1):55-63.9925123
- (12) Casiraghi MC, Garsetti M, Testolin G, Brighenti F. Post-prandial responses to cereal products enriched with barley β -glucan. *J Am Coll Nutr*. 2006;25(4):313-320.16943453
- (13) Granfeldt Y, Liljeberg H, Drews A, Newman R, Björck I. Glucose and insulin responses to barley products: influence of food structure and amylose-amylopectin ratio. *Am J Clin Nutr*. 1994;59(5):1075-1082.8172094
- (14) Jang Y, Lee JH, Kim OY, Park HY, Lee SY. Consumption of whole grain and legume powder reduces insulin demand, lipid peroxidation, and plasma homocysteine concentrations in patients with coronary artery disease: randomized controlled clinical trial. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*. 2001;21(12):2065-2071.11742886
- (15) Liljeberg H, Björck I. Bioavailability of starch in bread products. Postprandial glucose and insulin responses in healthy subjects and in vitro resistant starch content. *Eur J Clin Nutr*. 1994;48(3):151-163.8194500
- (16) Poppitt SD, van Drunen JD, McGill AT, Mulvey TB, Leahy FE. Supplementation of a high-carbohydrate breakfast with barley β -glucan improves postprandial glycaemic response for meals but not beverages. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2007;16(1):16-24.17215176

- (17) Rendell M, Vanderhoof J, Venn M, et al. Effect of a barley breakfast cereal on blood glucose and insulin response in normal and diabetic patients. *Plant Foods Hum Nutr.* 2005;60(2):63-67.16021833
- (18) Martínez I, Lattimer JM, Hubach KL, et al. Gut microbiome composition is linked to whole grain-induced immunological improvements. *ISME J.* 2013;7(2):269-280.23038174
- (19) Faghfoori Z, Navai L, Shakerhosseini R, Somi MH, Nikniaz Z, Norouzi MF. Effects of an oral supplementation of germinated barley foodstuff on serum tumour necrosis factor-alpha, interleukin-6 and -8 in patients with ulcerative colitis. *Ann Clin Biochem.* 2011;48(Pt 3):233-237.21367884
- (20) Lacy BE, Pimentel M, Brenner DM, et al. ACG Clinical Guideline: Management of irritable bowel syndrome. *Am J Gastroenterol.* 2021;116(1):17-44. doi:10.14309/ajg.000000000000103633315591
- (21) Shuren J; US Department of Health and Human Services. Federal register final rule 73 FR 47828 August 15, 2008: food labeling: health claims; soluble fiber from certain foods and risk of coronary heart disease. US Food and Drug Administration Web site.
- (22) Lupton JR, Robinson MC, Morin JL. Cholesterol-lowering effect of barley bran flour and oil. *J Am Diet Assoc.* 1994;94(1):65-70.8270757
- (23) Behall KM, Scholfield DJ, Hallfrisch J. Lipids significantly reduced by diets containing barley in moderately hypercholesterolemic men. *J Am Coll Nutr.* 2004;23(1):55-62.14963054
- (24) Keenan JM, Goulson M, Shamliyan T, Knutson N, Kolberg L, Curry L. The effects of concentrated barley β -glucan on blood lipids in a population of hypercholesterolaemic men and women [published

correction in *Br J Nutr.* 2007;98(2):445]. *Br J Nutr.* 2007;97(6):1162-1168.14963054

- (25) Shimizu C, Kihara M, Aoe S, et al. Effect of high β -glucan barley on serum cholesterol concentrations and visceral fat area in Japanese men—a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial. *Plant Foods Hum Nutr.* 2008;63(1):21-25.18074229
- (26) Björklund M, van Rees A, Mensink RP, Onning G. Changes in serum lipids and postprandial glucose and insulin concentrations after consumption of beverages with β -glucans from oats or barley: a randomized dose-controlled trial. *Eur J Clin Nutr.* 2005; 59(11):1272-1281.16015250
- (27) Ikegami S, Tomita M, Honda S, et al. Effect of boiled barley-rice-feeding in hypercholesterolemic and normolipemic subjects. *Plant Foods Hum Nutr.* 1996;49(4):317-328.8983058
- (28) Keogh GF, Cooper GJ, Mulvey TB, et al. Randomized controlled crossover study of the effect of a highly β -glucan-enriched barley on cardiovascular disease risk factors in mildly hypercholesterolemic men. *Am J Clin Nutr.* 2003;78(4):711-718.14522728
- (29) Smith KN, Queenan KM, Thomas W, Fulcher RG, Slavin JL. Physiological effects of concentrated barley β -glucan in mildly hypercholesterolemic adults. *J Am Coll Nutr.* 2008;27(3):434-440.18838533
- (30) Tiwari U, Cummins E. Meta-analysis of the effect of β -glucan intake on blood cholesterol and glucose levels. *Nutrition.* 2011;27(10):1008-10016.21470820

- (31) AbuMweis SS, Jew S, Ames NP. β -glucan from barley and its lipid-lowering capacity: a meta-analysis of randomized, controlled trials. *Eur J Clin Nutr*. 2010;64(12):1472-1480.20924392
- (32) Talati R, Baker WL, Pabilonia MS, White CM, Coleman CI. The effects of barley-derived soluble fiber on serum lipids. *Ann Fam Med*. 2009;7(2):157-163.19273871
- (33) Tovar J, Nilsson A, Johansson M, Björck I. Combining functional features of whole-grain barley and legumes for dietary reduction of cardiometabolic risk: a randomised cross-over intervention in mature women. *Br J Nutr*. 2014;111(4):706-714.24063257
- (34) Tariq N, Jenkins DJ, Vidgen E, et al. Effect of soluble and insoluble fiber diets on serum prostate specific antigen in men. *J Urol*. 2000;163(1):114-118.10604327

چاول کی روٹی



امام جعفر صادقؑ سے ایک شخص نے اسہال کی شکایت کی۔ آپؑ نے فرمایا چاول کی روٹی کھاؤ۔ اسہال کو ختم کرتا ہے اور معدہ کو پاک کرتا ہے۔ (الکافی ج 6 ص 305)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: چاول کی روٹی پیٹ درد کو ختم کرتی ہے۔ پیٹ میں اس سے فائدہ مند کوئی چیز نہیں ہے۔ تمام دردوں کو جسم سے باہر نکالتی ہے۔ معدہ کو پاک کرتی ہے۔ (بحار الأنوار، ج 66، ص 27)

چاول



بواسیر کو ختم کرتا ہے۔ (المحاسن، ج 2، ص 305)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: پیٹ کی بیماری والے کو چاول کی روٹی کھلاؤ۔ کیونکہ پیٹ کی بیماری والے کے پیٹ میں اس سے زیادہ نفع بخش کوئی چیز داخل نہیں ہو سکتی۔ یہ معدہ کو درست کرتی ہے اور سل (ٹی بی) کا علاج ہے۔ (الکافی ج 6 ص 306)

کمزوری و لاغری محمد ابن فیض سے روایت ہے میں امام جعفر صادق علیہ السلام کی خدمت میں موجود تھا۔ ایک شخص امام کے پاس آیا اور کہا میری بٹی پیٹ کی بیماری کی وجہ سے

آفسردہ و بہت کمزور ہوگئی ہے۔ آپ نے فرمایا: تمہیں چاول اور چربی (گائے) سے کس نے روکا ہے۔ ایک برتن میں چاول پکاؤ۔ جب چاول پک جائیں۔ پھر ایک ٹکڑا تازہ چربی کا ایک برتن میں ڈالیں اور اسے دوسرے برتن سے ڈھانپ لو تا کہ بخارت باہر نہ نکلیں اور آگ کی تپش اچھی طرح دو۔ جب چربی پگھل جائے۔ پھر اسے چاولوں میں ڈالو اور کھلاؤ۔

(الکافی، ج 6، ص 341، ج 3، المحاسن، ج 2، ص 305، ج 2014، بحار الأنوار، ج 62، ص 173، ج 4 و راجع: طب الأئمة صلوات

اللہ علیہم لابنی بسطام، ص 99)

امام جعفر صادق علیہ السلام سے ایک شخص نے پیٹ میں درد کی شکایت کی۔ آپ نے فرمایا: چاول لے لو۔ ان کو دھوؤ۔ پھر انہیں سائے میں خشک کرو۔ پھر انہیں کوٹو۔ پھر ان کو ایک مٹھی بھر لو۔ اس میں اسحاق جریری (مصنف) نے اضافہ کیا ہے ایک اوقیہ وزن کے برابر اسے بھونو اور انہیں پیو

(الکافی، ج 6، ص 342)

مران سے روایت ہے: امام جعفر صادق علیہ السلام کو پیٹ میں درد ہو گیا۔ آپ نے حکم دیا۔ ان کے لیے چاول پکائے جائیں اور اس پر سماق رکھ دیا جائے۔ آپ نے اسے کھایا اور تندرست ہو گئے

(بحار الأنوار، ج 62، ص 178)

چاول کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

کاربوہائیڈریٹس: چاول کاربوہائیڈریٹس کا ایک بہترین ذریعہ ہے، جو جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔ یہ کھلاڑیوں کے لیے ایک اچھا انتخاب ہے، کیونکہ یہ شدید جسمانی سرگرمی کے دوران ان کے پٹھوں کو ایندھن فراہم کرتا ہے۔

فائبر: چاول میں گھلنشیل اور ناقابل حل دونوں فائبر ہوتے ہیں، جو ہاضمہ کی صحت کو بہتر بنانے میں مدد کر سکتے ہیں۔ گھلنشیل ریشہ کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد کر سکتا ہے، جبکہ غیر حل پذیر فائبر آنتوں کی باقاعدہ حرکت کو فروغ دے سکتا ہے۔

وٹامنز: چاول میں کئی ضروری وٹامنز ہوتے ہیں، جن میں تھامین بی ون، نیاسین بی تھری اور وٹامن ڈی شامل ہیں۔ تھامین اعصابی نظام کے مناسب کام کے لیے ضروری ہے، جبکہ نیاسین توانائی کی پیداوار کے لیے ضروری ہے۔ وٹامن ڈی مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لیے ضروری ہے۔

معدنیات: چاول بھی معدنیات کا ایک اچھا ذریعہ ہے، بشمول آرن، میگنیشیم، اور زنک۔ آرن خون کے سرخ خلیوں کی پیداوار کے لیے ضروری ہے، جبکہ میگنیشیم صحت مند ہڈیوں اور پٹھوں کے لیے ضروری ہے۔ زنک صحت مند مدافعتی نظام کے لیے ضروری ہے۔

اینٹی آکسیڈنٹس: چاول میں اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں، جو جسم کو فری ریڈیکلز سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ مرکبات کینسر، دل کی بیماری اور ذیابیطس جیسی دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

نظام انہضام اور چاول

آنت: چاول فائبر سے بھرپور ہوتا ہے، جو آنتوں کی صحت مند حرکت کو برقرار رکھنے اور قبض کو روکنے کے لیے اہم ہے۔ فائبر آنتوں میں فائدہ مند بیکٹیریا کی افزائش کو فروغ دینے میں بھی مدد کرتا ہے، جو آنتوں کی مجموعی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے اور بڑی آنت کے کینسر جیسی بیماریوں کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔

پیٹ: چاول ایک ہلکا پھلکا کھانا ہے جو ہضم کرنے میں آسان ہے یہ ہاضمہ کے مسائل جیسے کہ اسہال یا متلی میں مبتلا افراد کے لیے مثالی انتخاب ہے۔ یہ پیٹ کے درد اور تکلیف جیسی علامات کو کم کرنے، سوجن پیٹ کی پرت کو سکون دینے میں بھی مدد کر سکتا ہے۔

بواسیر: چاول میں چکنائی کم اور فائبر زیادہ ہوتا ہے، جو بواسیر یا بواسیر کی علامات کو دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ فائبر پاخانہ کو نرم کرنے اور قبض کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے، جو بواسیر کی نشوونما میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔



طبِ اہل بیتؑ میں شہد کے فوائد

شہد تمام بیماریاں کا علاج ہے۔ اگر سارے پھولوں سے مکھی شہد اکھٹا کرتی ہے۔ سب جڑی بوٹیاں کے خواص اس میں آ جاتے ہیں۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

شہد اور کلونجی گیس و معدہ کا علاج ہے۔ (مستدرک اوسائل ج 16 ص 397)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: شہد تمام بیماریوں کا علاج ہے اور اس میں کوئی بیماری نہیں ہے۔ بلغم کو کم کرتا ہے اور دل کو روشن کرتا ہے۔ (مکارم الأخلاق ، ص 166)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: شہد استعمال کرو۔ بیماریاں کو ختم کرتا ہے اور دل کو صاف کرتا ہے ۔

(مکارم الخالق ج 1 ص 359)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: دودھ میں شہد ملا کر پیئیں۔ آب

کمر (منی) کو بڑھانے کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ (الکافی ج 6 ص 340)

ایک شخص نے نبی ﷺ کو پیٹ میں درد کی شکایت کی۔ آپ نے فرمایا ایک گلاس پانی لے لیں۔ اس کو گرم کر لیں۔ اس میں دو چمچ شہد ڈال لیں اور اس پر سات بار سورہ الحمد پڑھ کر مریض کو پلائیں۔ پیٹ میں درد ختم ہو جائے گا۔

یہ پیٹ میں درد، آنتوں کی انفکشن، قولنج کے لیے بھی مفید ہے (طب الائمه ص 27)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

شہد اور کلوئچی ناشتہ میں استعمال کریں۔ تمام بیماریوں کا علاج ہے۔ اس کی خاصیت تمام مزاجوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ چاہے گرم مزاج و یا سرد یہ شفا ہے۔ (ایک چمچ شہد اور سات یا نو یا گیارہ یا اکیس دانے کلوئچی استعمال کریں)

(طب الائمه ع ص 100)

شہد کے میڈیکل سائنس میں فوائد و علاج

شہد ایک قدرتی میٹھا ہے جو ہزاروں سالوں سے روایتی ادویات اور کھانا پکانے میں استعمال ہوتا رہا ہے۔ یہ شکر، وٹامنز، معدنیات، اور دیگر کیمیکلز کا ایک پیچیدہ مرکب ہے جس کے صحت کے لیے بے شمار فوائد ہیں۔ شہد میں پائے جانے والے چند اہم غذائی اجزاء اور مرکبات اور ان کے ممکنہ فوائد یہ ہیں۔

کاربوہائیڈریٹس: شہد بنیادی طور پر کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل ہوتا ہے جس میں گلوکوز، فرکٹوز اور سوکروز شامل ہیں جو جسم کو فوری توانائی فراہم کرتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈنٹس: شہد میں فلیوونائیڈز اور فینولک ایسڈ جیسے اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں، جو سوزش کو کم کرنے، کینسر، دل کی بیماری اور الزائمر جیسی دائمی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

وٹامنز: شہد میں وٹامن بی 6، نیا سین، رابوفلاوین اور وٹامن سی کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے، جو اچھی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔

معدنیات: شہد میں کیلشیم، آرن، میگنیشیم، پوٹاشیم اور زنک جیسے معدنیات کی مقدار بھی پائی جاتی ہے، جو جسم کے مختلف افعال بشمول ہڈیوں کی صحت، قوت مدافعت اور توانائی کی پیداوار کے لیے اہم ہیں۔

انزائمز: شہد میں انزائمز جیسے انورٹیز، امالیز اور گلوکوز آکسیڈیز ہوتے ہیں، جو کاربوہائیڈریٹ کو توڑنے اور ہاضمے کو فروغ دینے میں مدد کر سکتے ہیں۔

اینٹی بیکٹیریل خصوصیات: شہد میں قدرتی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات ہیں جو انفیکشن سے لڑنے اور زخموں کو بھرنے میں مدد فراہم کر سکتی ہیں۔

اینٹی سوزش خصوصیات: شہد میں سوزش دور کرنے کی خصوصیات پائی گئی ہیں، جو سوجن اور درد کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

پنیر



نبی صلی علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں پنیر و اخروٹ الگ الگ بیماری ہے اگر اکٹھے کھائیں تو شفا ہے

(طب النبی ص 6)

خربزہ + پنیر

حضرت محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم :

حاملہ خاتون اگر خربوزے کو پنیر کے ساتھ کھائے تو اس کی اولاد خوبصورت اور خوش اخلاق ہوگی

(طب النبی ۳، ص 29)

(باب پنجم) جڑی بوٹیاں

کلونجی



طب اہل بیتؑ میں کلونجی کے فوائد

نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں کلونجی میں تمام بیماریوں کا علاج ہے ، سوائے موت کے۔ (طب الآئمہ ، ص 51)

حضرت علی علیہ السلام فرماتے ہیں:

ایک شخص جس کے جسم کے اندر درد تھا ، پیامبر اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے شکایت کی . پیامبر گرامی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا : تھوڑا شہد لو اور 3 یا 5 یا 7 دانے کلونجی کے ساتھ ملا کر کھاؤ ، اللہ کے اذن سے ٹھیک ہو جاو گے۔ (دعائم الاسلام، ج 2، ص

135، 47ح)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

شہد اور کلونجی ناشتہ میں استعمال کریں۔ تمام بیماریوں کا علاج ہے۔ اس کی خاصیت تمام مزاجوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ چاہے گرم مزاج و یا سرد۔ یہ شفا ہے۔ (ایک چچ شہد اور سات یا نو یا گیارہ دانہ کلونجی استعمال کریں)

(طب الائمہ ع ص 100)

مدینہ میں ایک یہودی ڈاکٹر تھا۔ آپریشن کرتا تھا۔ اس سے مریض ٹھیک ہو جاتے تھے۔ لوگوں نے نبی ﷺ سے پوچھا ہم آپریشن کروا سکتے ہیں۔ آپ ﷺ نے منع فرمایا اور کہا ہر درد کا بہترین علاج حجامت، فصد و کلونجی ہے۔ (بحار الانوار ج 59 ص 83)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔

کلونجی تمام بیماریوں کے لیے شفا ہے۔ بخار، میگرین، آنکھوں میں سوجن، پیٹ میں درد تمام اقسام کے دردوں کا علاج ہے۔ (ہمان ص 186)

جس کو موشن، پیچش، پیٹ خراب، پیٹ میں مروڑ ہو وہ آدھی چچ کلونجی کھا لیں فوراً آرام آ جائے گا۔ کسی دوا کی ضرورت نہیں، آزمودہ نسخہ ہے۔ مزید بہتری کے لیے کچھ دیر بعد دوبارہ استعمال کی جاسکتی ہے۔

نسخہ دوئم

اپنڈیکس کے مریض 50 گرام شہد میں اکیس دانہ کلونجی کے ڈال کر کھائیں اپنڈیکس ٹھیک ہو جائے گا۔

نوٹ حاملہ خواتین کلوئجی استعمال نہ کریں۔

میڈیکل میں کلوئجی کے جسم پر اثرات

جسم کے مختلف نظاموں کے لیے کلوئجی میں پائے جانے والے وٹامنز، معدنیات، کیمیکلز، مرکبات اور تیزاب کے فوائد یہ ہیں۔

مدافعتی نظام

کلوئجی میں موجود وٹامنز (وٹامن سی، وٹامن ای)، معدنیات (زنک) اور مرکبات (تھائیموکوسٹون، فلیوونائیڈز) میں اینٹی آکسیڈینٹ اور قوت مدافعت بڑھانے والی خصوصیات ہیں، جو کہ مدافعتی نظام کے مجموعی کام کو سپورٹ کرتی ہیں اور انفیکشن سے بچانے میں مدد دیتی ہیں۔

نظام تنفس

کلوئجی میں پائے جانے والے مرکبات کی سوزش مخالف خصوصیات، جیسے تھاموکوسٹون اور فلیوونائیڈز، نظام تنفس میں سوزش کو کم کرنے اور سانس کی بیماریوں جیسے دمہ اور برونکائٹس کی علامات کو دور کرنے میں مدد کرتی ہیں

نظام انہضام

کلوئچی میں مرکبات (تھائیمو کوسٹون، فلیوونائڈز) ہوتے ہیں جن میں سوزش کے خلاف اور معدے کے تحفظ کے اثرات ہوتے ہیں۔ یہ ہاضمہ کی خرابیوں کو دور کرنے، معدے میں سوزش کو کم کرنے اور صحت مند ہاضمہ کو فروغ دینے میں مدد کر سکتے ہیں۔

قلبی نظام

کلوئچی میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس اور مرکبات، جیسے تھائیمو کوسٹون، آکسائیڈیو تٹاؤ کو کم کرنے، بلڈ پریشر کو کم کرنے لپڈ پروفائل کو بہتر بنانے اور اینٹی تھرومبوٹک اثرات رکھنے میں مدد کرتے ہیں۔ جو قلبی صحت کو فائدہ پہنچاتے ہیں اور دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔

اعصابی نظام

کلوئچی میں موجود اینٹی آکسائیڈنٹس اور مرکبات نیورو پروٹیکٹو اثرات مرتب کر سکتے ہیں، جو ممکنہ طور پر نیورو ڈیجنریٹو بیماریوں سے بچاتے ہیں اور دماغ کی مجموعی صحت کو سہارا دیتے ہیں۔ وہ اعصابی نظام میں سوزش کو کم کرنے میں بھی مدد کرتے ہیں۔

اینڈوکرائن سسٹم

کلوئچی میں معدنیات (کیلشیم، میگنیشیم) کی موجودگی صحت مند ہڈیوں اور عضلات کو برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ یہ معدنیات ہڈیوں کی کثافت اور پٹھوں کے کام کے لیے ضروری ہیں، جو کہ پٹھوں کے نظام کو سپورٹ کرتے ہیں۔

اینڈوکرائن سسٹم

کلوئجی خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے اور انسولین کی حساسیت کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے جو اینڈوکرائن سسٹم کے لیے فائدہ مند ہے، خاص طور پر ذیابیطس یا میٹابولک عوارض والے افراد میں۔

جلد اور بال: کلوئجی میں پائے جانے والے اینٹی آکسیڈنٹس اور مرکبات میں جلد کی حفاظتی خصوصیات ہو سکتی ہیں، جو سوزش کو کم کرنے، آکسیڈیٹو تناؤ سے لڑنے اور صحت مند جلد اور بالوں کی نشوونما کو فروغ دینے میں مدد کرتی ہیں۔

پیشاب کا نظام

کلوئجی میں پیشاب آور خصوصیات ہیں جو پیشاب کی پیداوار کو فروغ دینے اور گردے کی صحت کو سہارا دینے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ زہریلے مادوں کو باہر نکلنے اور پیشاب کی نالی کے انفیکشن کے خطرے کو بھی کم کرتی ہے۔

تولیدی نظام

کلوئجی، خاص طور پر مردوں کی زرخیزی کے لیے مرکبات منی کے معیار اور سپرم کے کام کو بہتر بنانے میں مدد کرتے ہیں

درد کے اثرات

سوزش کے خلاف: کلونجی میں تھامو کونون اور فلیوونائیڈز جیسے مرکبات ہوتے ہیں جو سوزش مخالف خصوصیات کو ظاہر کرتے ہیں۔ سوزش کا تعلق اکثر سر درد اور بعض قسم کے درد سے ہوتا ہے۔ سوزش کو کم کرنے سے علامات کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

پٹھوں کو آرام دہ اثرات: سر درد، پٹھوں میں کشیدگی اور اینٹھن کے ساتھ درد کو ختم کرتی ہے۔ کلونجی میں پٹھوں کو آرام دہ خصوصیات ہوتی ہیں، جو پٹھوں سے متعلق سر درد اور اس سے منسلک درد کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

سنامکی



طبِ اہل بیتؑ میں سنامکی کے فوائد

رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم فرماتے ہیں:

«تَدَاوُوا بِالسَّنَا، فَإِنَّهُ لَوْ كَانَ شَيْءٌ يَرُدُّ الْمَوْتَ لَرَدَّهُ السَّنَا»

سنا کے ساتھ علاج کیجئے کیونکہ اگر کوئی چیز موت کو پلٹا سکتی ہوتی تو وہ سنا ہی ہے
(قرب الإسناد ، ص 110 ، ج 379)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر لوگ جان لیتے کہ سنا کے اندر کونسی
خصوصیات ہیں تو ایک مثقال سنا دو مثقال سونے کے بدلے خریدتے۔

(مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۴۰۹، ح ۱۳۸۷، بحار الانوار، ج ۶۲، ص ۲۱۸، ح ۳، دانشناہ احادیث پزشکی، ج ۲، ص ۳۷۲)

نوٹ: حاملہ خواتین ہر گز استعمال نہ کریں۔

سنا کی کے میڈیکل میں فوائد

جلاب کے اثرات: سنا کی آنتوں کے پٹھوں کے سنگین کو متحرک کرتا ہے، قبض کو دور
کرنے اور آنتوں کی باقاعدہ حرکت کو فروغ دینے میں مدد کرتا ہے۔

ہاضمے کی صحت: سنا کی آنتوں کی باقاعدگی کو بہتر بنا کر اور اچھا کر کے ہاضمہ کی
مجموعی صحت کو سہارا دیتی ہے۔ قبض اور موٹاپے کے لیے بہترین دوا اور علاج ہے۔

وزن کا انتظام: سنا کی کو بعض اوقات اس کی جلاب خصوصیات کی وجہ سے وزن کم
کرنے میں قلیل مدتی فائدے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

Detoxification:

بڑی آنت کو صاف کرنے اور زہریلے مادوں اور فضلہ کو دور کرنے میں مدد کرتی ہے ڈی ٹاکسی فیکیشن کو فروغ دیتی ہے۔

سوزش مخالف اثرات: سناکی میں بعض مرکبات سوزش مخالف خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں، جو جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

اینٹی آکسیدینٹ سرگرمی: سنا کے پتوں میں اینٹی آکسیدینٹ ہوتے ہیں جو آزاد ریڈیکلز کی وجہ سے ہونے والے آکسائیڈیو نقصان سے بچا سکتے ہیں۔

جگر کی معاونت: سناکی میں ہیپاٹوپروٹیکٹو خصوصیات ہیں، جو جگر کی صحت اور کام کو سہارا دینے میں مدد کرتی ہیں۔ اور فیٹی لیور کو ختم کرتی ہیں۔

بواسیر سے نجات: سناکی کا باقاعدگی سے استعمال آنتوں کی حرکت کو فروغ دے کر بواسیر سے متعلق تکلیف کو دور کرتی ہے۔

بلڈ شوگر ریگولیشن: سناکی خون میں شکر کی سطح کو منظم کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

اینٹی مائکروبیئل سرگرمی: سناکی میں اینٹی مائکروبیئل خصوصیات کے ساتھ مرکبات ہوتے ہیں جو بعض بیکٹیریا اور فنگس کے خلاف لڑنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

سانس کی صحت: سناکی کو روایتی ادویات میں سانس کی بیماریوں جیسے دمہ اور برونکائٹس کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

جوڑوں کی صحت: سناہکی میں سوزش کے اثرات ہو سکتے ہیں جو جوڑوں کے درد یا سوزش والے افراد کو ممکنہ طور پر فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔

زبانی صحت: سناہکی کے پتے روایتی طور پر زبانی حفظان صحت کو فروغ دینے اور منہ کے بیکٹیریا کو کم کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

Antispasmodic: نظام ہضم میں پٹھوں کے کھچاؤ اور درد کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہے۔

جلد کی خرابی: سناہکی کا استعمال جلد کے امراض جیسے ایگزیم اور چنبل کی علامات کو دور کرنے کے لیے کیا گیا ہے۔

مدافعتی معاونت: سناہکی کے پتوں میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جو مدافعتی افعال کو سہارا دے سکتے ہیں۔

کیلشیم اور آئرن: سناہکی کے پتے میں کیلشیم اور آئرن کی کم مقدار ہوتی ہے جو مجموعی طور پر غذائیت کی مقدار میں حصہ ڈالتے ہیں۔

پوٹاشیم: سناہکی کے پتوں میں پوٹاشیم بھی ہوتا ہے جو کہ مختلف جسمانی افعال کے لیے ضروری معدن ہے۔

وٹامن سی: سناہکی کی پتیوں میں وٹامن سی کی کچھ مقدار ہوتی ہے، جو کہ ایک اینٹی آکسیدنٹ ہے جو مدافعتی صحت کو سہارا دیتا ہے۔

میگنیشیم: سناکی کے پتوں میں میگنیشیم کی تھوڑی مقدار ہوتی ہے، جو کہ پٹھوں اور اعصابی افعال کے ساتھ ساتھ دیگر جسمانی عمل کے لیے ضروری ہے۔

نوٹ: جن کو بلڈ پریشر کم رہتا ہے۔ حاملہ خواتین، جن افراد کو موشن لگتے ہیں۔ ہر گز سناکی استعمال نہ کریں۔

(طب الائمہ، حسین و عبداللہ بن بسطام نیشابوری، ص 88)

(باب ششم) روغنیات



طبِ اہل بیتؑ میں تیل کے فوائد

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: رات میں تیل استعمال کرنے سے وہ تمام رگوں میں پہنچ جاتا ہے اور جلد کو بڑھاتا ہے۔ (طب اللائمہ ص 87)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: جو یہ چاہتا ہو۔ اس کے ہونٹ نہ پھٹیں اور ہونٹوں پر پھنسیاں نہ نکلیں اس کو چاہے کہ سر میں جو تیل لگائے وہ ابرؤں پر بھی لگائے۔ (طبِ امام علی رضا)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: رات کو تیل کی مالش کرنے سے تیل رگوں میں چلا جاتا ہے، جلد کو نرم کرتا ہے اور چہرہ کے سفید کرتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 519)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: تیل لگانا جلد کو نرم کرتا ہے۔ دماغ کی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ مساموں سے پسینہ جاری ہونے میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ سختی کو دور کرتا ہے اور رنگ کو اچھا کرتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 517)

روغنیات کے میڈیکل میں فوائد

تیل کی مالش خاص طور پر جب رات کو کی جائے تو اس کے کئی طبی فوائد ہو سکتے ہیں۔ یہاں کچھ ممکنہ فوائد ہیں۔

جسم پر طبی فوائد اور اثرات درج ذیل ہیں۔

درد سے نجات: تیل کی مالش مختلف قسم کے درد کو کم کرنے میں مدد کرتی ہے، بشمول پٹھوں میں درد، جوڑوں کا درد، اور گھٹیا جیسی دائمی درد کی حالت۔ تیل اور مساج کی تکنیکوں کا استعمال پٹھوں کو آرام دینے، سوزش کو کم کرنے اور خون کے بہاؤ کو بڑھانے میں مدد کرتا ہے، جس کے باعث درد سے نجات ملتی ہے۔

بہتر جوڑوں کی نقل و حرکت: تیل سے مالش کرنے سے جوڑوں کی لچک اور حرکت بہتر ہوتی ہے۔ یہ سختی کو کم کرنے، جوڑوں میں پھسلن بڑھانے اور عضلاتی نظام کے مجموعی کام کو بہتر بنانے میں مدد کرتا ہے۔

بہتر گردش : تیل کی مالش پورے جسم میں خون کی گردش کو تیز کرتی ہے۔ بہتر گردش بانٹوں میں زیادہ آکسیجن اور غذائی اجزاء لاتی ہے۔ ان کی مرمت میں مدد کرتی ہے اور مجموعی صحت کو فروغ دیتی ہے۔

لمفیٹک نظام کا محرک : تیل کی مالش کے دوران ہلکے جھٹکے اور حرکتیں لمفیٹک نظام کو متحرک کر سکتی ہیں، جو جسم سے زہریلے مادوں اور فضلہ کو خارج کرنے کا ذمہ دار ہے۔ یہ محرک مدافعتی نظام کو بڑھانے اور سم ربائی کو فروغ دینے میں مدد کر سکتا ہے۔

تناؤ میں کمی اور ذہنی صحت میں بہتری : تیل کی مالش کا اعصابی نظام پر پرسکون اثر پڑتا ہے، آرام کو فروغ دیتا ہے اور تناؤ کی سطح کو کم کرتا ہے۔ اس کے دماغی صحت پر مثبت اثرات پڑ سکتے ہیں، جیسے بے چینی، ڈپریشن کو کم کرنا، اور تندرستی کے احساس کو فروغ دینا۔ جلد کی تجدید : جلد پر تیل کی مالش جلد کی صحت اور ظاہری شکل کو بہتر بنا سکتی ہے۔ تیل جلد کو نمی بخشنے اور پرورش کرنے میں مدد کرتے ہیں۔ ہائیڈریشن، لچک اور جوانی کی چمک کو فروغ دیتے ہیں۔

بہتر ہاضمہ : پیٹ کی مالش مخصوص تیلوں کے ساتھ تکنیکی انداز میں کی جائے تو یہ ہاضمہ میں مدد کر سکتی ہیں۔ گھڑی کی سمت میں پیٹ کی مالش کرنا ہاضمہ کے اعضاء کو متحرک کر سکتا ہے، پرسٹالسس کو بہتر بنا سکتا ہے، بد ہضمی اور اچھارہ کی علامات کو دور کر سکتا ہے۔

نیند کو فروغ دینا: رات کو تیل کی مالش آرام اور نیند کے معیار کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔ تیل کی آرام دہ خصوصیات اور مساج کا پرسکون اثر جلدی اور گہری نیند کرنے اور راحت بخش بیداری میں مدد کر سکتا ہے۔

تیل یعنی روغنیات سے علاج (اروما تھراپی) پر ایک الگ تفصیلی کتاب پر کام جاری ہے

روغن ایرسا (گل سوسن)

Lily oil



طبِ اہل بیتؑ میں گلِ سوسن کے فوائد

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں

روغن ایرسا کو ناک میں ڈالیں اس سے جنسی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ (الکافی ج 6 ص 524)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: روغن جسم پر ملنے سے چہرہ خوبصورت ہوتا ہے۔ دماغ کو قوت ملتی ہے۔ عقل میں اضافہ ہوتا ہے اور مسام کھل جاتے ہیں۔ جلد کی سختی اور بے رونقی جاتی رہتی ہے اور چہرہ نورانی ہو جاتا ہے۔ حلیۃ المتقین ص 168

نبیؐ فرماتے ہیں: روغن اہر سا (زنبق) سے زیادہ فائدہ مند جسم کے لیے کوئی چیز نہیں ہے۔ یہ ستر بیماریوں کا علاج ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 521)

میں نے امام رضا (ع) کو لکھا تھا کہ مجھے اپنے سر میں شدید سردی محسوس ہوتی ہے یہاں تک کہ جب ہوا چلتی ہے تو مجھے ڈر ہوتا ہے کہ میں بے ہوش ہو جاؤں گا۔ آپ نے فرمایا، کھانے بعد عنبر اور زنبق کی خوشبو سونگھو۔

(طب الائمہ ص 87)

روغن بنفشہ Violet oil



طبِ اہل بیتؑ میں روغن بنفشہ کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: بنفشہ کا تیل دماغ کو مضبوط و مستحکم کرتا ہے، ابروؤں پر تیل کی مالش سے سر درد ختم ہو جاتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 522)

ایک شخص کہیں گر گیا۔ اس کے ناک سے خون آنے لگا۔ امام جعفر صادق علیہ السلام نے فرمایا: اس کے ناک میں بنفشہ کا تیل ڈالیں۔ پس اس کے ناک میں بنفشہ کے چند قطرے ڈالے گے وہ ٹھیک ہو گیا۔ آپ نے فرمایا: بنفشہ گرمیوں میں سرد اور سردیوں میں گرم ہے، ہمارے چاہنے والوں کے لیے سودمند اور ہمارے دشمنوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ اگر لوگوں کو اس کے فوائد کا علم ہو جائے تو اس کے ایک اوقیہ کی قیمت دینار لگائیں۔ (اصول کافی ج 6 ص 520)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: روغن زیتون استعمال کرو۔ سر اور آنکھوں کے درد کو ختم کرتا ہے

اصول کافی ج 6 ص (522)

روغن بنفشہ کو دیگر روغنوں پر وہی برتری ہے جس طرح اہلبیت ع کو دوسروں پر

برتری حاصل ہے

(قرب الاسناد ص 118 .)

روغنِ زیتون



طبِ اہل بیتؑ میں روغنِ زیتون کے فوائد

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: زیتون کھاؤ، یہ گلے کی خشکی کو دور کرتا ہے، بلغم کو ختم کرتا ہے، پھٹوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بیماری اور بد حالی کو دور کرتا ہے۔ اخلاق میں بہتری لاتا ہے، روح کو پاک کرتا ہے۔ غم و غصے کو ختم کرتا ہے۔ (عیون اخبار الرضا ج 2 ص 35)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: زیتون آبِ کمر کو زیادہ کرتا ہے۔ (الکافی ج 6 ص 332)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: زیتون قوتِ باہ میں اضافہ کرتا ہے اور گیس کو باہر نکالتا ہے۔ طب اللائمہ ص 79

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے علی علیہ السلام کو وصیت کی! اے علی تم زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے سر پر بھی لگاؤ، جو ایسا کرے گا۔ چالیس دن شیطان اس کے نزدیک نہیں بھٹکے

گا اور امام علی علیہ السلام نے فرمایا: یہ سردیوں میں گرم اور گرمیوں میں سرد ہوتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ج 2 ص 76)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: بہترین کھانا روغن زیتون ہے۔ منہ کو خوشبودار کرتا ہے۔ رنگ کو نکھارتا ہے۔ بلغم کو ختم اور غصہ کو بجھاتا ہے۔ (مکارم الاخلاق ج 1 ص 270)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: زیتون بہترین غذا ہے۔ صفراء کو دور کرتا ہے، بلغم کو دفع کرتا ہے، پھٹوں کو مضبوط اور کمزوری کو دور کرتا ہے، بااخلاق بناتا ہے، سانس کو خوشبودار اور غم کو دور کرتا ہے

(متدرک الوسائل و مستنبط المسائل، ج 16، ص 365:)

روغن تل Sesame oil



طبِ اہل بیتؑ میں روغن تل کے فوائد

جب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو سر درد ہوتا تو آپ تل کا تیل استعمال کرتے۔

الکافی، کلینی، ج6، ص524، ط اسلامیہ

تل کا تیل

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو جب سر میں درد ہوتا تھا تو کنجد کا تیل ناک میں ڈالتے تھے۔ (اصول کافی ج6 ص524)

روغن گل خیری



امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: روغن گل خیری عمدہ تیل ہے۔ (اصول کافی ج6 ص522)

مورینگا Moringa



طبِ اہل بیتؑ میں مورینگا کے فوائد

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: مورینگا کا تیل بہترین تیل ہے۔ اس میں ہر مصیبت سے امان ہے، اسے استعمال کرو۔ انبیاء علیہ السلام اسے استعمال کرتے تھے۔ (طب الائمہ ص 87)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: روغن مورینگا کتنا اچھا تیل ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 523)

(باب ہفتم) دیگر احکامات

دستر خوان کے ٹکڑے



امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: دستر خوان سے گرے ہوئے ٹکڑوں کو کھاؤ۔
 کیونکہ جو اسے شفاء چاہتا ہے اللہ کے اذن سے اس کام میں ہر بیماری سے شفاء ہے۔ (الکافی) ط
 —الإسلامیة (، ج6، ص299 :)

پانی پینے کے آداب

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: دن کو کھڑے ہو کر پانی پینا غذا کو خوشگوار (ہضم کرتا ہے) بناتا ہے اور رات کو کھڑے ہو کر پانی پینا بیماری کا باعث بنتا ہے۔ رات کو بیٹھ کر پانی پینا چاہیے۔ (اصول کافی ج 6 ص 383)

طب اہل بیتؑ میں خضاب و مہندی کے فوائد



رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: خضاب کے چودہ فوائد ہیں۔ کانوں کا بہرہ پن دُور کرتا ہے، آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔ ناک کی خشکی رفع ہوتی ہے۔ منہ میں خوشبو پیدا ہوتی ہے، مسوڑے مضبوط ہوتے ہیں، بغلوں کی بدبو دُور ہوتی ہے، شیطانی وسواس کم ہوتے ہیں، فرشتوں کی خوشنودی کا باعث ہے، مومن خوش ہوتے ہیں، کافر حسد میں جلتے ہیں، یہ زینت بھی ہے اور خوشبو بھی ہے، منکر و نکیر اس سے شرم محسوس کرتے ہیں اور یہ اسکی قبر میں برائت کا پروانہ ہے۔ (خصال شیخ صدوق ص 298)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: حنا کا خضاب کرنے سے چہرہ کی رونق میں اضافہ

ہوتا ہے مگر مال سفید ہوتے ہیں۔ (حلیۃ المتقین ص 67)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: بالوں کو مہندی لگاؤ۔ آنکھوں کی بینائی میں اضافہ کرتا ہے، بالوں کو مضبوط کرتی ہے، افسردگی دور کرتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 483)

طبِ اہل بیتؑ میں جوتے پہننے کے آداب

جوتا پہننا

حنان بن سدر کہتے ہیں کہ ایک دن میں امام جعفر صادق علیہ السلام کے پاس گیا اور میں نے سیاہ جوتا پہنا ہوا تھا۔ آنحضرت ﷺ نے فرمایا اے حنان تم نے سیاہ جوتے کیوں پہن رکھے ہیں کیا تو نہیں جانتا کہ سیاہ جوتا تین خصوصیات رکھتا ہے؟

یہ بینائی کو ضعیف کرتا ہے۔، قوت جنسی کو ضعیف کرتا ہے۔ اور غم و غصے کا باعث بنتا ہے۔ نیز یہ ستمگران کا لباس ہے۔ پس میں نے پوچھا کہ میں کون سے رنگ کے جوتے پہنوں؟

آپؑ نے فرمایا زرد رنگ کا جوتا پہنو کہ یہ تین خصوصیات رکھتا ہے بینائی زیادہ کرتا ہے۔ قوت جنسی کو تقویت دیتا ہے۔ اور غم و غصہ کو دور کرتا ہے۔ نیز یہ پیغمبروں کا لباس ہے۔ (اصول کافی ج 6، ص 465، ج 2)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: نوکدار جوتے نہ پہنو۔ کیونکہ نوکدار جوتے سب سے پہلے فرعون نے پہنے

(حمام) غسل خانے کے آداب

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ حمام میں ٹیک نہ لگاؤ۔ اس سے گردوں کی چربی ختم ہو جاتی ہے۔ حمام میں کنگھی نہ کرو اس سے بال باریک ہو جاتے ہیں۔ کالا پتھر (پاؤں پر رگڑنے والا) ہر گز بدن پر نہ لگاؤ۔ اس سے برص ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

بدن کا تولیہ منہ پر نہ لگاؤ۔ اس سے چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے۔ (اصول الکافی ج 6 ص 105)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جب بھی غسل کر کے باہر نکلو خالی سر نہ باہر نکلو۔ اوپر ٹوپی رکھ لو (کپڑا وغیرہ)۔ چاہے گرمیاں ہوں یا سردیاں اس سے کبھی سرد درد نہیں ہو گا۔ (مکارم الاخلاق ص 55)

مٹی کھانا

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں۔ مٹی کھانا جسم میں بیماری پیدا کرتا ہے اور بیماری کو بھڑکاتا ہے۔ مٹی کھانے والا اپنی وہ قوت کھو دیتا ہے جو مٹی کھانے سے پہلے ہوتی ہے اور مٹی کھانے سے وہ جو کام کرتا تھا اس میں کمزور ہو جاتا ہے اس کی قوت و کمزوری کا حساب لگایا جائے گا اور اس پر عذاب کیا جائے گا۔

پھول

گلاب Rose



نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: گلاب میرے پسینے سے پیدا ہوئے۔ جو شخص صبح (نماز فجر کے بعد) روغن گلاب کو ہاتھ میں لگا کر اپنے چہرے پر ملے گا سارا دن اس پر مصیبت، پریشانی و افاقہ نہیں آئے گا اس کا چہرہ روشن ہو گا۔ یہ پھولوں کے بادشاہ کی خوشبو ہے۔ یہ پھول جنت میں بھی پھولوں کا سرتاج ہے

(مکارم الاخلاق ج 1 ص 72)

نرجس کے پھول سو نگھنا Daffodil



رسول اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم فرماتے ہیں:

نرگھس کے پھول کو سو نگھا کرو اگرچہ دن میں ایک بار ہی سہی، حتیٰ ہفتے میں ایک بار، حتیٰ مہینے میں ایک بار، حتیٰ سال میں ایک بار، حتیٰ اپنی ساری عمر میں ایک بار، کیونکہ دل میں دیوانگی، کوڑھ اور برص کا ایک بیج ہوتا ہے اور وہ نرگھس کے پھول کو سو نگھنے سے ختم ہو جاتا ہے۔

(طب النبی، ابو العباس جعفر بن محمد المستعفری، ص ۳۰ ج ۱)

گلِ خطمی Hollyhocks



امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: ہر جمعہ کو گلِ خطمی سے سر دھونا برص اور پاگل پن سے محفوظ رکھتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 195)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: گلِ خطمی سے سر دھونے سے میل کچیل اور آنکھوں کا ہر مرض دُور ہوتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 196)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں:

روز جمعہ گلِ خطمی سے سر کو دھویا کرو۔ سنت پیغمبر علیہ السلام ہے۔ رزق میں اضافہ ہوتا ہے۔ فقر دُور ہوتا ہے۔ بال صاف ہوتے ہیں۔ جلد شفاف ہوتی ہے اور انسان میگرین (شدید سردرد) سے محفوظ رہتا ہے۔ (بحار الانوار ج 76 ص 87)

نورہ



بدھ اور جمعہ کو نورہ نہ لگائیں

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: ہرپندرہ روز میں ایک بار نورہ کا استعمال سنت ہے، اگر بیس دن گزر گئے اور نورہ کا استعمال نہ کیا اور خریدنے کے لئے پیسہ نہ ہوں تو قرضہ لو۔ لہذا ایک مسلمان کو چالیس دن کے اندر نورے کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔ (الخصال، ص 538)

نورہ کا استعمال حضرت سلیمان علیہ السلام کے دور سے شروع ہوا ہے۔ جب حضرت سلیمان نے جناب بلقیس سے شادی کی تو دیکھا کہ ان کے جسم پر اضافی بال بہت زیادہ ہیں تو حضرت سلیمان نے اضافی بالوں کی صفائی کے لئے کوئی دوا تیار کرنے کا سوچا تاکہ اضافی بالوں کا خاتمہ ہو سکے

(جامع البیان فی تفسیر القرآن، ج9، جزء19، ص 106)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: پانچ باتیں برص (Vitaligo) پیدا کرتی ہیں۔
 جمعہ اور بدھ کو نورہ لگانا، اس پانی سے غسل یا وضو کرنا جو دھوپ سے گرم ہوا ہو، ناپاکی
 کی حالت میں کھانا کھانا، حیض والی عورت سے ہم بستری کرنا اور پیٹ بھرے ہوئے بھی
 کھانا کھانا

(مکارم الاخلاق ج 1 ص 94)

خوشبو



نوٹ خوشبو اور آئل پر الگ سے کتاب پر کام جاری ہے۔ اروما تھراپی سے علاج
 نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: اچھی خوشبو دل کو مضبوط کرتی ہے اور قوت جماع
 میں اضافہ کرتی ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 214)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: آدمی کو ہر روز خوشبو لگانا چاہیے، اگر اس پر قادر نہ ہو تو ایک دن چھوڑ کر لگائے، اگر اس پر بھی قادر نہ ہو تو ہر جمعۃ المبارک کو خوشبو لگانا ترک نہ کرے۔

(عیون اخبار الرضا ج 1 ص 488)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: مشک، عنبر، زعفران اور عود بہترین خوشبوئیں ہیں۔

(اصول کافی ج 6 ص 223)

ناشتہ

طبِ اہلبیت^ع ناشتہ

نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم فرماتے ہیں:

جو بھی زندہ رہنے کا خواہاں ہے، البتہ کسی نے ہمیشہ زندہ نہیں رہنا، اس کو چاہیئے کہ صبح سویرے ناشتہ کرے... (من لا یحضرہ الفقیہ، ج 3، ص 555)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جب تم نماز فجر پڑھتے ہو تو تھوڑی سے غذا بھی کھا لیا کرو تا کہ تمہارے جسم کی حرارت خاموش رہے، دانتوں سے خوشبو آتی رہے، مسوڑے سخت ہوتے ہیں، روزی میں اضافہ ہوتا ہے اور اخلاق اچھا ہوتا ہے۔ (طب النبی ص 19)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: اگر کوئی چاہتا ہے اس کی عمر زیادہ ہو وہ صبح کو ناشتہ کیا کرے

(صحیفۃ الرضا علیہ - اسلام، ص 52)

ناشتہ کے میڈیکل میں فوائد

توانائی میں اضافہ: متوازن ناشتہ آپ کو اپنے دن کی شروعات کے لیے توانائی فراہم کر سکتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، اور صحت مند چکنائیوں سمیت خون میں شکر کی سطح کو مستحکم کرنے اور صبح پھر پائیدار توانائی فراہم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

بہتر ارتکاز: ناشتہ کو بہتر علمی فعل، یادداشت اور ارتکاز سے جوڑا گیا ہے۔ صبح کے وقت اپنے دماغ کو ضروری غذائی اجزاء فراہم کرنے سے دماغی کارکردگی اور پیداواری صلاحیت کو بڑھانے میں مدد مل سکتی ہے۔

بہتر بھوک کنٹرول: اطمینان بخش ناشتہ آپ کی بھوک کو منظم کرنے اور دن کے بعد ضرورت سے زیادہ بھوک کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔ صبح کا متوازن کھانا بعد میں زیادہ کھانے یا کھانے کے ناقص انتخاب کے امکانات کو کم کر سکتا ہے۔

ہاضمے میں تبدیلیاں: ناشتہ کا انتخاب آپ کے ہاضمے کو متاثر کر سکتا ہے۔ کچھ لوگ فائبر سے بھرپور ناشتہ کرنے کے بعد آنتوں کی باقاعدگی کا تجربہ کر سکتے ہیں، جبکہ دوسروں کو

کھانے کی مخصوص عدم برداشت یا حساسیت ہونے کی صورت میں تکلیف یا اچھارہ محسوس ہو سکتا ہے۔

مزاج میں اضافہ: ناشتہ آپ کے مزاج اور جذباتی تندرستی پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ ایک غذائیت سے بھرپور کھانے کے ساتھ دن کا آغاز ایک مثبت موڈ، اطمینان کے جذبات میں اضافہ اور چڑچڑاپن میں کمی کا باعث بن سکتا ہے۔

طبِ اہلبیتؑ ناشتہ نوٹ: تمام مواد احادیث سے لیا گیا ہے۔

ناشتہ سے قبل

- اکیس دانے کشمش، ایک سیب، ایک بہی، ایک چچ شہد میں سات دانے کلونجی،
- ایک گلاس گائے کے دودھ میں سات دانے کھجور
- ایک چچ شیرہ انگور، کھجور اور توت
- ایک سے دو چچ سویق کو روغن زیتون کے ساتھ کھائیں
- ایک یا دو انار کھانا
- ایک سے دو گلاس نیم گرم پانی پینا
- ایک عدد شلجم، نان اور دودھ، نان کو گائے کے دودھ یا گائے کے گھی کے ساتھ کھائیں
- حلیم، باقلا، چنا یا چنے کا سوپ، اخروٹ و پنیر

- دیسی انڈوں کو پیاز اور زیتون میں پکا کر کھائیں۔ انڈے اور شہد، انڈے و کھجور،
- نان اور دودھ، نان و شکر، پنیر کو اخروٹ کے ساتھ، انگور کو نان کے ساتھ،
- شیرہ انگور، کھجور، توت
- نان اور کھجور، تلبنہ، عدس کو کدو کے ساتھ، چنا اور چنا کا سوپ، سوپ جو، گندم، چنا
- مربہ (سیب، گاجر، بالنگ)
- کھیر میں شہد ڈال کر،
- سولق گندم، جو، سنجد، عدس، کدو

بچوں کا ناشتہ

- حلوہ سولق و دودھ
- سولق میں شکر ڈال کر
- چہار مغز و شیرہ

حاملہ خواتین کا ناشتہ

- حلوہ سولق و دودھ --- چہار مغز
- پھل

انجیر، بہی، سیب، ناشپاتی۔ انجیر، شیرہ انگور، کھجور، توت

- گوشت
- مربہ (بہی، گاجر، ترنج، کھٹی چیری۔۔)
- خاش (دنبہ، بکرے یا بھیڑ کے پائے، سر کا سوپ)
- تلبنہ
- اوجھڑی
- اردہ شیرہ
- انڈے کی زردی

بچوں کے لیے

- انڈے کی زردی
- نان
- گندم، جو، چاول، باجرہ
- دودھ کی ملائی (کریم)

طبِ اہلیت کی چائے

- چای بادرنبویہ (مولا علی ع)
- چای زعفران
- چای سنبل الطیب

- چای دارچین
- چای ادرک
- چای صعتر
- چای مرزنگوش
- چای به
- چای سیب
- چای پودینه
- چای گزنه
- چای برنج
- چای عناب
- چای مرزه
- چای سقنق
- چای جو
- چای زیره سیاه
- چای اجوانن
- چای بابونه
- چای انار

■ چای کامل

ناشتہ سے قبل پرہیز

برنی کھجور، ترنج، خربوزہ یا تربوزہ

رات کا کھانا

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: رات کا کھانا ترک کرنا کمزور کر دیتا ہے اور آدمی کو چاہے وہ سن رسیدہ ہو تو رات کو نہ سوئے مگر یہ کہ اس کے پیٹ میں کھانا ہو۔
(اصول الکافی ج 6 ص 783)

دستر خوان پر بچے ٹکڑے

دستر خوان پر گرے ہوئے ٹکڑوں سے پہلو درد کا علاج

عبداللہ بن صالح خشمی سے روایت ہے میں نے امام جعفر صادقؑ سے پہلو درد کی شکایت کی انہوں نے مجھے فرمایا تم پر لازم ہے دسترخوان پر گرے ہوئے ٹکڑوں کو اٹھا کر کھاؤ۔ راوی کہتا ہے میں نے ایسا ہی کیا درد ختم ہو گیا۔ ابراہیم کہتا ہے مجھے دائیں و بائیں پہلو میں درد تھا تو میں نے اس کو لیا اس سے مجھے فائدہ ہوا۔ (الکافی ج 6 ص 819)

دستر خوان پر گرے ٹکڑوں سے فقر کا خاتمہ

امام جعفر صادقؑ فرماتے ہیں: دستر خوان پر گرے ہوئے ٹکڑے فقر کو دور کرتے ہیں اور اولاد کو زیادہ کرتے ہیں۔ (الکافی ج 6)

میڈسن

خراسان سے ایک قافلہ آ رہا تھا۔ اس کو ڈاکوؤں نے لوٹ لیا اور اس میں ایک دولت مند شخص کو اپنے قبضے میں لے لیا۔ اس پر بہت ظلم کیے۔ اس کو کبھی برف میں لٹا دیتے کبھی اس کے منہ میں برف بھر لیتے۔ اس پر بہت ظلم کیے۔ پھر ڈاکوؤں کی ایک عورت کو ان پر ترس آیا ان کو رہا کر دیا۔ مگر برف کی وجہ سے اس کی زبان اور منہ اس قدر متاثر ہو گئی تھی کہ یہ بات نہیں کر سکتا تھا اور کھانا نہیں کھا سکتا تھا۔ دانتوں کا بھی مسئلہ ہو گیا تھا۔ اس نے ساری حالت آ کر امام علی رضا علیہ السلام کو بتائی۔ امام نے فرمایا: تھوڑا سا زیرہ، صعتر، مرزہ اور نمک لے لیں اس کو سفوف بنا لیں اس میں سے تھوڑا تھوڑا اپنی زبان پر رکھیں۔ ان شاء اللہ صحت یاب ہو جائیں گے۔ اس شخص نے ایسا ہی کیا اور کچھ ہی دن میں صحت یاب ہو گیا۔ (عیون اخبار الرضا ج 2 ص 460)

علامہ الوری طبری: ج 2، ص 57، 58، عیون اخبار الرضا علیہ السلام: ج 2، ص 211، 16، الثقب فی المناقب: ص 484، ح

کھانا کیسے پکائیں؟

ایک دفعہ اصحاب رسول نے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو کھانا پیش کیا: آپ نے فرمایا : یہ کس طرح بناتے ہیں۔ اصحاب نے فرمایا: یا رسول اللہ ہم ایک برتن میں تھوڑا سا گھی اور شہد ڈال لیتے ہیں۔ پھر اسے آگ پر پکاتے ہیں۔ تھوڑا سا پک جانے کے بعد اس میں گندم کا آٹا ڈالتے ہیں۔ پھر پکاتے ہیں اور تچچ سے ہلاتے جاتے ہیں۔ پھر ٹھنڈا کر کے کھاتے ہیں۔ نبیؐ نے فرمایا : یہ بڑا اچھا کھانا ہے،

(مکارم الاخلاق ج 2 ص 50)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو کھجور کا حلوہ بہت پسند تھا، آپ کا کھانا اکثر کھجور اور پانی ہوتا تھا، آپ کھجور کو دودھ کے ساتھ بھی بڑے شوق سے کھاتے تھے۔

(مکارم الاخلاق ج 2 ص 52)

ناخن



ناخن سے علاج

ایک شخص امام علی علیہ السلام کے پاس آیا اور شایکا کے درد کی شکایت کی آپ نے فرمایا: ہاتھ و پاؤں کے بیس ناخنوں کو رگ کے اوپر رکھو۔ (آسان و جلدی علاج ہے) ہاتھ و پاؤں کے بیس ناخن کاٹ کر رگ کے اوپر درد والی جگہ پر رکھ کر اوپر سے ٹیپ لگا دیں تین دن کے بعد اتار دیں۔ (طب الائمہ ص 76)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: جب ناخن بڑھ جاتے ہیں تو شیطان کو گندگی پھیلانے کا موقع ملتا ہے۔ (اور اس کے علاوہ نسیان بھولنے کی بیماری کا عارضہ پیدا ہوتا ہے) (حلیۃ المتیقن ص 158)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جمعۃ المبارک کے دن ناخن کاٹنا، جزام، برص اور اندھے پن سے محفوظ رکھتا ہے۔ اگرچہ ناخن تراشنے کی ضرورت نہ ہو تو انہیں گھساؤ ضرور۔ (اصول کافی ج 6 ص 157)

رسولؐ فرماتے ہیں۔ جو شخص جمعرات اور ہفتہ کو اپنے ناخن تراشے اور مونچھیں کاٹے اسے آنکھوں و دانتوں کی بیماریوں سے عافیت نصیب ہوتی ہے۔ (الخصال ص 214)

طبِ اہل بیتؑ میں کنگھی کرنے کے فوائد



نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: کنگھی کرنے سے بخار ختم ہوتا ہے، رزق زیادہ ہوتا ہے اور قوت جماع میں اضافہ ہوتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 155)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: جب سر اور داڑھی میں کنگھی کرو تو کنگھی کو سینے پر بھی پھیرو اس سے بخار اور پریشانیاں ختم ہوتی ہیں۔ (اصول کافی ج 6 ص 155)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو سر میں تیل ڈالنا بہت پسند تھا، آپ فرماتے تھے۔ سر میں تیل ڈالنا خشکی کو ختم کرتا ہے۔ آپ بہت سی اقسام کے تیل استعمال کرتے تھے لیکن اکثر روغن بنفشہ استعمال کرتے تھے۔ آپ پہلے سر میں تیل لگاتے، پھر داڑھی پر لگاتے، پھر بھوؤں اور مونچھوں میں بھی تیل ڈالتے جاتے تھے اور تیل سونگھتے بھی تھے اس کے بعد کنگھی کرتے تھے۔ اگر سر میں درد ہو تو بھوؤں میں ضرور تیل لگاتے تھے۔ (مکارم الاخلاق ج 2 ص 56)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: ہاتھی کے دانت کی کنگھی کرو۔ اس سے وبائی امراض دُور ہوتے ہیں۔ نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں۔ ہاتھی کے دانت کی کنگھی اچھی ہوتی ہے۔

(مکارم الاخلاق ج 1 ص 103)

امام حسن عسکری علیہ السلام فرماتے ہیں: ہاتھی کے دانت کی کنگھی کا استعمال کرنے سے سر میں بال اگتے ہیں۔ سر سے جوئیں ختم ہوتی ہیں۔ صفراء کو سرد کرتی ہے، اور مسوڑے مضبوط ہوتے ہیں۔

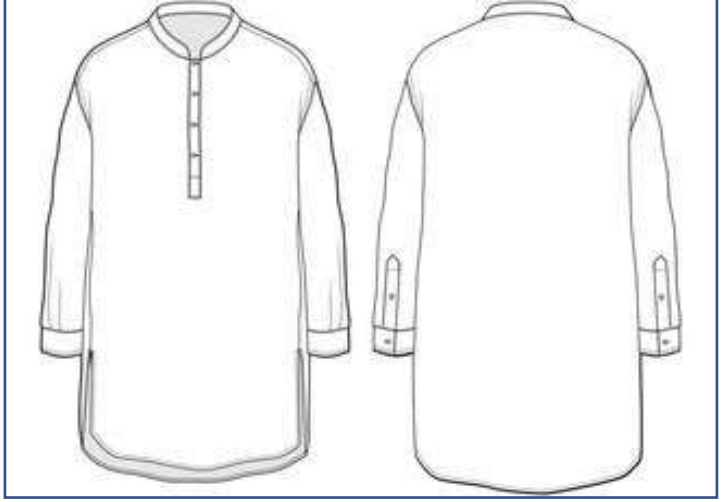
(مکارم الاخلاق ج 1 ص 102)

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: کھڑے ہو کر کنگھی کرنے سے دل کمزور ہوتا ہے اور بیٹھ کر کنگھی کرنے سے دل مضبوط ہوتا ہے اور جلد کے امراض دُور ہوتے ہیں۔

(مکارم الاخلاق ج 1 ص 105)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: کنگھی کرنے سے رزق میں برکت ہوتی ہے۔ بالوں کو خوبصورت بناتی ہے، منی (اسپرم) کو زیادہ کرتی ہے اور بلغم کو ختم کرتی ہے۔ نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی عادت یہ تھی داڑھی کے نیچے چالیس مرتبہ اور اوپر سات مرتبہ کنگھی کیا کرتے تھے اور فرمایا کرتے تھے۔ کنگھی کرنے سے عقل زیادہ ہوتی ہے اور بلغم ختم ہوتی ہے۔

طبِ اہل بیتؑ میں کونسا لباس پہننے کا حکم دیا گیا ہے؟



امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: سفید لباس پہنو کیونکہ یہ سب سے اچھا اور پاکیزہ ترین ہوتا ہے اور اپنے مردوں کو اسی کا کفن دو۔ (اصول کافی ج 6، ص 445)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: روئی (کاٹن) کا لباس پہنو۔ رسول صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا اور ہم اہلبیتؑ کا لباس ہے۔ (حلیۃ المتقین ص 33)

سفید رنگ کا کپڑا پہننا سب سے بہترین ہے، اس کے بعد زرد، اس کے بعد ہلکا نیلا پہنا جائے۔ گہرے سرخ رنگ اور کالے رنگ کا کپڑا ماسوائے عزاداری کے مکروہ ہے۔

صفائی

رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں:

بچوں کو آلودگی سے صاف ستھرا رکھو کیونکہ شیطان آلودگی کو سونگھتا ہے اور بچہ خواب میں ڈرتا ہے اور بچے کے ساتھ فرشتوں کو بھی تکلیف ہوتی ہے۔ (مفتاح الحیات)

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جب کھانے کے لیے ہاتھ دھوؤ تو اپنے ہاتھ خشک کرنے والے کپڑے (تولیہ) سے خشک نہ کرو۔ کیونکہ کھانے میں تب تک برکت رہتی ہے جب تک ہاتھوں میں تری باقی رہے۔ دوسری روایت میں فرمایا: ہاتھ دھونے کے بعد چہرے پر پھیرنا چھائیوں کو ختم کرتا ہے اور رزق میں اضافہ کرتا ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 143)

امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: اپنے جسم کی بدبو کو پانی سے بار بار دھو کر دُور کیا کرو۔ کیونکہ اللہ تعالیٰ گندے لوگوں سے نفرت کرتا ہے۔ کپڑوں کو دھو لینا دل کے رنج و غم کو دُور کرتا ہے اور اس کے بغیر نماز بھی درست نہیں ہو سکتی۔ (مکارم الاخلاق ج 1 ص 67)

انگشتری



امام علی علیہ السلام فرماتے ہیں: سوائے چاندی کے کسی اور چیز کی انگوٹھی نہ پہنو کیونکہ نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں، وہ ہاتھ پاک نہیں جس میں لوہے کی انگوٹھی ہو، یا علیؑ سونے کی انگوٹھی نہ پہنو وہ جنت میں تمہاری زینت ہو گی (خواتین پہن سکتی ہیں)۔ (حلیۃ المتقین ص 49)

(فوائد حاصل کرنے کے لیے مختلف نگینوں کو ایک ہی انگوٹھی میں تھوڑا تھوڑا ڈالا جا سکتا ہے بجائے سارے ہاتھوں میں انگوٹھیاں ہوں)

عقیق



امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو شخص عقیق کی انگوٹھی پہنے گا وہ پریشان نہیں ہو گا اس کا انجام بہتر ہو گا۔ (حلیۃ المتقین ص 51)

حضرت علی علیہ السلام کی چار انگوٹھیاں تھیں:

یا قوت کی انگوٹھی زینت و بزرگی کے لیے، فیروزہ کی فتح و نصرت کے لیے، حدید چینی کی قوت کے لیے، عقیق کی دشمنوں و بلاؤں سے بچنے کے لیے۔ (حلیۃ المتقین ص 49)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں: عقیق کی انگوٹھی پہنو، حاجات پوری ہوں گی، انجام خیر ہو گا، یہ مبارک ہے۔ (اصول کافی ج 6 ص 100)

نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرماتے ہیں جو شخص عقیق کی انگوٹھی پہنے گا جب تک اس کے ہاتھ میں رہے گی کوئی غم نہیں دیکھے گا، پتھروں میں یہ پہلا پتھر ہے جس نے خدا کی وحدانیت، میری نبوت اور یا علیؑ آپ کی امامت کا اقرار کیا۔ (حلیۃ المتقین ص 53)

یا قوت



امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: یا قوت کی انگوٹھی پہننے سے پریشانی زائل ہوتی ہے۔



زمرد

امام موسیٰ کاظم علیہ السلام فرماتے ہیں: زمرد کی انگوٹھی پہننے سے مشکلات آسان ہوتی ہیں
(حلیۃ المتقین ص 54)

امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: زمرد کی انگوٹھی پہننے سے فقیری امیری میں بدل جاتی
ہے، جو شخص یا قوت زرد کی انگوٹھی پہننے گا کبھی فقیر نہ ہو گا۔ (حلیۃ المتقین ص 54)



فیروزہ

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: جو شخص فیروزہ کی انگوٹھی پہننے گا کبھی محتاج نہ ہو
گا۔

(حلیۃ المتقین ص 54)

پانچ انگوٹھیاں مومن کی پہچان ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں: در نجف کو دیکھنے سے مومنین و مومنات کو خوشی
حاصل ہوتی ہے اور ان کی آنکھوں کا درد دور ہوتا ہے اور مجھے یہ بات ہر مومن کے لیے
پسند ہے کہ پانچ انگوٹھیاں اپنے ہاتھ میں رکھے۔

یا قوت : وہ سب سے عمدہ ہے

عقیق : وہ اللہ تعالیٰ اور ہم اہلبیت کے لیے خلوص رکھنے والا نگینہ ہے

فیروزہ : یہ آنکھوں کو قوت دیتا ہے، سینہ کو کشادہ کرتا ہے، دل کو تقویت پہنچاتا ہے اور جب کوئی مومن کسی حاجت یا کام کے لیے اس کو پہن کر جائے تو حاجت پوری ہوتی ہے۔
 حدید چینی : لیکن اس لیے یہ بات پسند نہیں کرتا ہر وقت پہنے، بلکہ کسی شخص کے شر سے ڈرتا ہو تو اسے پہن کر جائے اس کے شر سے محفوظ رہے گا۔ کیونکہ حدید چینی شیطان کو دُور کرتا ہے اس لیے اس کو پاس رکھنا مناسب ہے۔

درنجف : وہ جس کو خدا نجف اشرف میں پیدا کرتا ہے۔ جو شخص اسے ہاتھ میں پہنے گا۔ اللہ تعالیٰ اسے ہر نگاہ کے عوض میں جو اس پر کی جائے گی، زیارت، حج و عمرہ کا ثواب اس کے نامہ اعمال میں لکھ دے گا۔ اس کا ثواب انبیاء و صالحین کے برابر ہو گا۔ (حلیۃ المتقین ص 55)

مسواک کرنا



امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

مسواک اراک کریں۔ آنکھوں سے پانی آنے کو ختم کرتا ہے اور بینائی میں اضافہ کرتا ہے
(اصول کافی ج 6 ص 496)

نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم مسواک کرو۔ بینائی کو زیادہ کرتا ہے، بلغم کو ختم کرتا ہے۔
(مکارم الاخلاق ص 50)

نبی ﷺ نے امام علی علیہ السلام سے فرمایا!

اے علی علیہ السلام مسواک اراک استعمال کرو۔ پیغمبروں کی سنت ہے۔ منہ کو خوشبودار بناتی
ہے بینائی میں اضافہ کرتی ہے۔ (الخصال ص 481)

امام رضا علیہ السلام :

بہترین مسواک پیلو کی درخت کی لکڑی کا مسواک ہے۔؛ دانتوں کو صاف کرتا ہے، منہ کو
خوشبودار بناتا ہے، مسوڑوں کو محکم کرتا ہے اور ان کی نمو کا سبب بنتا ہے۔ (رسالہ ذہبیہ، ص 50)

وہب کہتے ہیں : امام صادق علیہ السلام خلال کر رہے تھے اور میں بھی ان کو نگاہ کر
رہا تھا۔ امام علیہ السلام نے فرمایا (تعجب نہ کرو) ، پیامبر صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم بھی خلال
کیا کرتے تھے۔ خلال منہ کو خوشبودار بناتا ہے۔ (کافی، ج 6، ص 376، ج 3)

امام باقر علیہ السلام فرماتے ہیں: مسواک کرنا بلغم کو ختم اور عقل کو زیادہ کرتا ہے

(ثواب الاعمال، ص 18)

مسواک اراک



طبِ اہل بیتؑ میں مسواک کے فوائد

عربی میں اراک، فارسی میں درخت مسواک بنگالی میں چھوٹا پیلو سندھی میں درخت کو کھڑ اور پھل کو پیروں کہتے ہیں اور اردو میں پیلو کا مسواک کہتے ہیں اس میں ذائقہ اور خوشبو بھی پائی جاتی ہے۔ فلورائیڈ دانتوں کی حفاظت کے سلسلے میں سند مانا جاتا ہے۔ پیلو میں اس کی معقول مقدار ملتی ہے۔ اس کے علاوہ کلورین، گندھک، بیروزہ، دانتوں کے لئے بے حد ضروری وٹامن سی بھی پیلو میں ملتا ہے جن کو ذائقہ کا مسئلہ ہے یہ مسواک حس ذائقہ کو بھی واپس لاتا ہے۔

مسواک اراک کے میڈیکل میں فوائد

مسواک اراک منہ کی صحت کو فروغ دیتا ہے اور دانتوں کی خرابی اور مسوڑھوں کی بیماری کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

اینٹی بیکٹیریل مسواک اراک میں قدرتی اینٹی بیکٹیریل مرکبات ہوتے ہیں، جیسے سلواڈورین اور ٹیننز، جو کہ منہ کے بیکٹیریا کی افزائش کو روکتے ہیں۔ اس سے دانتوں کے انفیکشن کے خطرے کو کم کرنے اور زبانی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

دانتوں کی خرابی کو روکتا ہے: مسواک اراک کی اینٹی بیکٹیریل خصوصیات بیکٹیریا کی افزائش کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتی ہیں، خاص طور پر اسٹریپٹوکوکس میوٹیز، جو دانتوں کی خرابی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ *Salvadora persica* کا باقاعدہ استعمال دانتوں کی Plaque اور cavities کی تشکیل کو روکنے میں مدد کر سکتا ہے۔

سانس کو تروتازہ کرتا ہے: مسواک اراک کی ٹہنیوں کو چبانے سے خوشبو دار مرکبات نکلتے ہیں جو سانس پر تازگی کا اثر ڈالتے ہیں۔ اس سے سانس کی بدبو سے لڑنے اور منہ کی تازگی برقرار رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

قدرتی دانتوں کو سفید کرنا: مسواک اراک ٹہنیوں کی ریشہ دار نوعیت ایک نرم کھرچے کے طور پر کام کرتی ہے، جو دانتوں کے داغوں کو ہٹانے میں معاون ہے۔ یہ ایک روشن اور بااعتماد مسکراہٹ میں حصہ ڈال سکتا ہے۔

سوزش کے خلاف اثرات: اس میں موجود کچھ مرکبات، جیسے فلیوونائیڈز اور ٹیننز، سوزش کے خلاف خصوصیات رکھتے ہیں۔ یہ خصوصیات مسوڑوں میں سوزش کو کم کرنے اور مسوڑھوں کی سوزش کی علامات کو دور کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔

ینالجیسک خصوصیات: اراک میں ایسے مرکبات ہوتے ہیں جن کے ہلکے ینالجیسک اثرات ہوتے ہیں، جو دانتوں کے درد اور مسوڑھوں کے درد سے عارضی آرام فراہم کرتے ہیں۔

اینٹی فنگل سرگرمی: مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ اراک اینٹی فنگل خصوصیات کی نمائش کرتا ہے، جو کینڈیڈا البیکنز جیسے جانداروں کی وجہ سے ہونے والے منہ کے فنگل انفیکشن سے لڑنے میں مدد کر سکتی ہے۔

اینٹی وائرل سرگرمی: اراک میں پائے جانے والے کچھ مرکبات نے زبانی پیٹھوجینز کے خلاف اینٹی وائرل سرگرمی کا مظاہرہ کیا ہے، جو ممکنہ طور پر زبانی گہا میں وائرل انفیکشن کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

لعاب دہن کو بڑھاتا ہے: اراک کی ٹھنیوں کو چبانے سے تھوک کے بہاؤ کو تحریک ملتی ہے، جو تیزاب کو بے اثر اور بلے کو دور کر کے زبان کی صحت کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔ لعاب میں ہاضمے کے انزائمز ہوتے ہیں جو کھانے کے ٹوٹنے کا آغاز کرتے ہیں اور عمل انہضام میں مدد کرتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈینٹ سرگرمی: اراک میں اینٹی آکسیڈینٹ ہوتے ہیں، جیسے فلیوونائیڈز اور فینولک مرکبات، جو خلیوں کو آکسیڈیٹو تناؤ سے بچانے میں مدد کرتے ہیں۔ آکسیڈیٹو تناؤ عمر سے متعلق میکولر انحطاط (AMD) اور بینائی کے دیگر مسائل میں حصہ ڈال سکتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ یادداشت و دماغی افعال کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔

سوزش کی خصوصیات: مسواک میں سوزش کے خلاف مرکبات ہوتے ہیں جو آنکھوں سمیت جسم میں سوزش کو کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔ دائمی سوزش آنکھوں کی مختلف حالتوں سے منسلک ہے اور سوزش کو کم کر کے، اراک ممکنہ طور پر آنکھوں کی مجموعی صحت کو سہارا دے سکتا ہے۔ جیسے آنکھوں میں پانی آنا یا بینائی کی کمزوری وغیرہ۔

غذائی اجزاء: اراک کے درخت میں پائے جانے والے بعض غذائی اجزاء بالواسطہ طور پر بینائی کی صحت کی حمایت کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر مسواک میں موجود وٹامن سی ایک اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو آنکھوں میں خون کی شریانوں کی صحت کو برقرار رکھنے میں کردار ادا کرتا ہے۔

روایاتِ اہل بیت علیہم السلام میں ممنوع غذائیں

(نوٹ تمام مواد مختلف احادیث سے لیا گیا ہے)

وہ غذائیں جو نہیں کھانی چاہئیں:

- منہ نہارد ہی کھانا (بدن کی سردی کا باعث بنتی ہے)
- منہ نہارد خربوز و تربوز کھانا
- منہ نہارد خربوزہ کھانا برص، جذام، قونج اور فالج کا سبب بنتا ہے)
- زیادہ ابلے ہوئے انڈے کھانا (دمہ کا سبب)
- سبزی شاہی کھانا (ساگ کی ایک قسم ہے خاص طور پر رات کو کھانے سے نکسیر کا سبب بنتی ہے)
- دھنیا کھانا (عقل میں کمی و خواتین کی اووری کی بیماریاں PCOS وغیرہ)
- کچا گوشت (بغیر پکائے) پیٹ میں کیڑے پیدا کرتا ہے۔
- پیٹ بھر جانے کے بعد کھانا (چہرے کے داغ اور حماقت و بے وقوفی کا سبب)
- ناشتہ اور شام کے درمیان کھانا (دوپہر کا کھانا)
- زیادہ کھانا
- بسم اللہ کے بغیر کھانا، دو ٹائم سے زیادہ کھانا
- غذا کو اچھی طرح نہ چبانا، صبح پنیر کھانا
- چوہے کا جھوٹا کھانا

- آلو بخارہ زیادہ کھانا
- مالٹے اور اترنج وغیرہ رات کو کھانا (بھینگا اور آشوب چشم سبب بنتا ہے)
- گرم غذا کھانا
- وہ گوشت جس کو 3 دن گزر گئے ہوں کھانا (ہڈیوں کی بیماریوں کا سبب، کھٹا سیب کھانا، شام کے کھانے کو چھوڑنا، گوشت کھانے کو ترک کرنا
- برنی کھجور کو صبح ناشتہ میں کھانا (فالج)

وہ غذائیں جن کو روایات میں اکھٹا کھانے کی نصیحت کی گئی ہے۔

- انڈے کو پیاز کے ساتھ، مچھلی کو کھجور اور شہد کے ساتھ، دہی کو اجوائن کے ساتھ، دنبہ کے سر کو ستو کے ساتھ، پنیر کو اخروٹ کے ساتھ، سبزی (سلاد وغیرہ) کو غذا کے ساتھ، مٹھائی کے شروع اور آخر میں روٹی کا ٹکڑا کھانا، کھجور نیم گرم پانی کے ساتھ، روٹی کو انڈے کے ساتھ، گوشت کو انڈے کے ساتھ، کدو کو دال کے ساتھ (مسور کی دال، لوبیا)
- سر کے کو زیتون کے تیل کے ساتھ، دودھ کو دنبے کے گوشت کے ساتھ، کھیرے کو کھجور و نمک کے ساتھ
- خربوزے کو روٹی کے ساتھ، خربوزے کو کھجور کے ساتھ، خربوزے کو پنیر کے ساتھ
- گوشت کو ثرید کے ساتھ (ثرید: روٹی شوربے میں چور کر کے جو کھانا تیار کریں)
- روٹی کو تیل کے ساتھ (ہمارے معدے کمزور ہو گئے ہیں یا گھی خالص نہیں ہیں وگرنہ پراٹھے کی طب اسلامی میں تائید ہے)، کھجور کو دیسی گھی کے ساتھ، گائے کا گوشت کھجور کے ساتھ

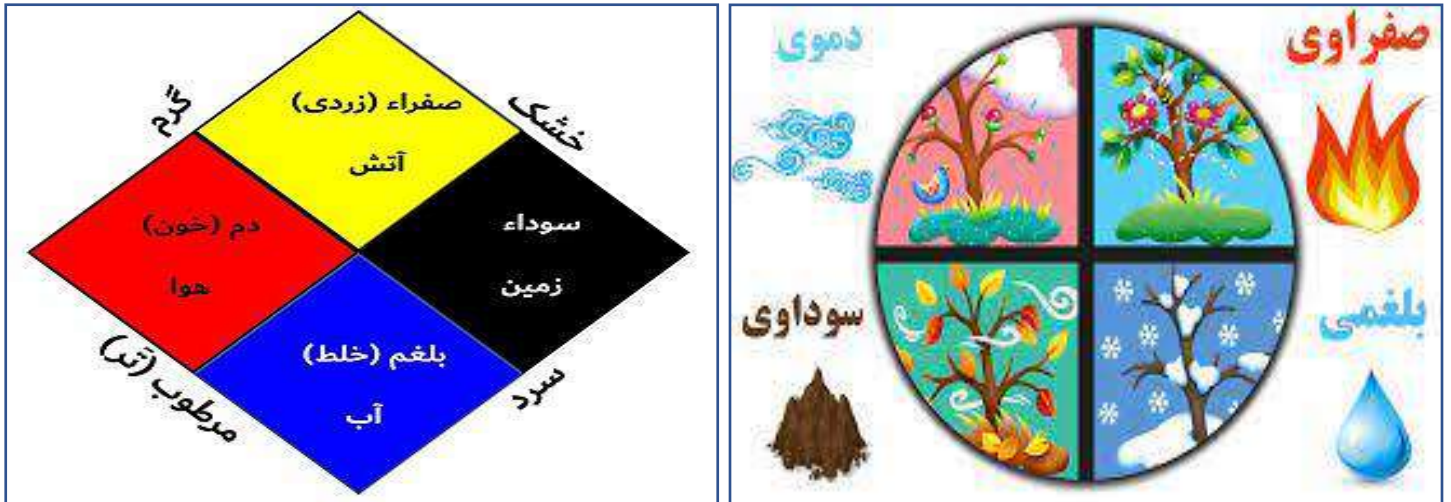
- چقدر کے پتوں کو پھڑے کے گوشت کے ساتھ (البتہ گائے کے گوشت کو علاج کے لیے کہا گیا ہے۔)

وہ غذائیں جن کو اکھٹا کھانا ممنوع ہے

- ❖ انڈے کو مچھلی کے ساتھ (قونج، دانتوں کے درد اور بواسیر کا سبب بنتا ہے۔)
- ❖ ٹھنڈی اور گرم غذا اکھٹی کھانا یا گرم غذا کے بعد ٹھنڈی غذا کھانا۔
- ❖ ایک ہی طبیعت کی غذاؤں کو اکھٹا کھانا۔ مثلاً سرد یا گرم طبیعت کی غذاؤں کو اکھٹا کھانا۔
- ❖ ستو کو چینی و شکر کے ساتھ (مردوں کی جنسی قوت کی کمزوری کا سبب بنتا ہے۔) البتہ پیاس کو ختم کرنے کے لیے مفید ہے۔

طبِ اہلبیت علیہم السلام میں علاج کیسے کرتے ہیں؟

◀ چار مزاج (علاج معصومین علیہم السلام)



امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں:

ہم سردی کا علاج گرمی سے اور گرمی کا سردی سے، نمی کا خشکی اور خشکی کا نمی سے کرتے ہیں اور انجام خدا پر چھوڑ دیتے ہیں۔ (سفینۃ البحار، ج 2 ص 77)

انسانی جسم پر گرمی، سردی، خشکی یا نمی کے اثرات ہوتے ہیں۔ ان میں سے جس چیز کی زیادتی یا کمی ہو جاتی ہے انسان بیمار ہو جاتا ہے۔

سردی کا عدم توازن:

1. عام سردی
2. پیٹ میں درد
3. اسہال
4. جوڑوں کا درد (کولڈ ڈیمپ بی سنڈروم)
5. سردی کی انتہا

گرم عدم توازن:

1. بخار
2. گلے کی سوزش
3. قبض
4. مہاسے (خون میں گرمی)
5. چڑچڑاپن اور بے چینی

نمی کا عدم توازن:

1. تلی میں نمی (ہضم کے مسائل)
2. نیم گرمی کے حالات (مثلاً، انفیکشن، جلد پر دانے)
3. ورم،
4. پیشاب کی نالی کے انفیکشن

خشک پن کا عدم توازن:

1. خشک کھانسی 2. خشک جلد اور ایکزیمیا

3. خشک حلق 4. قبض (خشک آنتیں)

5. رجونورتی کی علامات

بیماریوں کا تعلق انسان کے مزاج سے ہے، گرمی، سردی، رطوبت و خشکی جب زیادہ ہو جائے انسان صحت پر مختلف اثرات مرتب کرتی ہے۔ ان ساری چیزوں کا مقصد بھی ہمیں روایات میں ملتا ہے۔ جیسے سردی کی شدت سے خواتین کی اووری میں مسائل جیسے، PCOS وغیرہ ہو جاتا ہے اسی طرح مردوں میں Azoospermia وغیرہ ہوتا ہے۔ اس میں جو بیماریاں سرد ہیں ان کا گرم چیزوں سے علاج کرنا چاہیے جیسے نزلہ و زکام وغیرہ کو گرم جیسے قہوہ ادرک و ہلدی وغیرہ سے علاج کیا جائے۔

بعض اوقات تشخیص میں مسائل ہیں۔ مثلاً کسی کو دانے نکل آتے ہیں۔ خاص کر جوانی میں خواتین کو یہ دونوں وجوہات کی وجہ سے نکلتے ہیں۔ گرم و سرد۔ اس کی تشخیص بھی آسان ہے۔ گرم کا تعلق چونکہ آگ سے ہے۔ اور آگ کا رنگ سرخ ہوتا ہے جو دانے نکلیں گے سرخ رنگ کے ہوں گے اور سردی کا تعلق پانی سے ہے جو دانے نکلیں گے اس میں پانی کے رنگ کے اثرات ہوں گے۔ اسی طرح بیماریوں کا تعلق ہے۔

اسی طرح اہلبیت علیہم السلام نے بیماریوں سے متعلق علاج بھی تجویز کیے ہیں۔ جیسے جوڑوں میں درد چونکہ سردی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جس کے علاج کے لیے گرم مزاج کی چیزیں استعمال کی جاتی

ہیں۔ اس میں ادراک، اجوائن و دار چینی کا قہوہ اور انجیر استعمال کریں۔ چونکہ ان کا مزاج گرم ہوتا ہے۔ اسی طرح جوڑوں میں دردوں و سوجن کے لیے امام موسیٰ کاظم علیہ السلام نے فرمایا۔ میتھی کا قہوہ استعمال کرو (کیونکہ میتھی کا مزاج گرم ہے۔)

جبکہ روایات میں ہے خواتین کے مخصوص ایام کے دوران اگر خون نہ ر کے تو ساق رومی استعمال کریں چونکہ اس دوران خون کا بہت زیادہ آنا خون کی گرمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جس کو سرد کرنے کے لیے ساق رومی جس کا مزاج سرد ہے استعمال کی جاتی ہے۔ جس سے خون کی گرمی کم ہو کر متوازن ہو جاتی ہے جس سے خون زیادہ آنا بند ہو جاتا ہے۔ اہلبیت اطہار علیہم السلام کی مکمل فارمیسی ہے جس میں مختلف جڑی بوٹیوں کے خواص اور مختلف بیماریاں کے علاج کے لیے فارمولے ہیں۔ اس پر بھی ہم ریسرچ بھی کر رہے ہیں اور کام بھی کر رہے ہیں۔

نزله زکام اور فلو، سردی، کھانسی



میٹھی یا میٹھی کے دانے 2 گرام، دار چینی 1 گرام، لونگ 1 گرام، تازہ ادرک 2 گرام۔ 2 کپ پانی میں ابالیں جب تک کہ 1 کپ باقی نہ رہے۔ چھان کر 2 چمچ شہد میں ملا کر پی لیں۔ دن میں 3 بار اسی کو دہرائیں۔

ادرک اور شہد کی چائے: ادرک کے 2 سینٹی میٹر ٹکڑے کو 2 کپ پانی کے برتن میں پیس لیں۔ ابال لائیں، پھر شہد کا 1 چمچ شامل کریں۔ اسے گرم ہونے پر پی لیں۔

■ نزلہ، زکام، بخار و کھانسی کے لیے قہوہ

■ ادرک ایک ٹکڑا

■ ہلدی ایک ٹکڑا

■ لیموں آدھا

■ تھائم (صعتر فارسی) ایک چمچ

سب کو ملا کر قہوہ بنا کر دن میں دو دفعہ پیئیں

موٹاپا



روایات میں بتایا گیا ہے کہ کم کھانے سے موٹاپا دور ہوتا ہے۔

امام جعفر صادق علیہ السلام فرماتے ہیں "جب کھاؤ تو پیٹ کو تین حصوں میں تقسیم کرو۔ ایک حصہ غذا، ایک حصہ پانی اور ایک حصہ ہوا کے لیے چھوڑ دو"

اسباب

- زیادہ کیلوریز موٹاپے کا باعث بنتی ہیں۔
- زیادہ کاربوہائیڈریٹ موٹاپے کا باعث بنتے ہیں۔
- گوشت کا زیادہ استعمال موٹاپے کا باعث بنتا ہے۔
- زیادہ غذائی چربی موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔
- بہت کم ورزش موٹاپے کا باعث بنتی ہے۔

علاج

اجزاء:

1- کھانے کا چمچ سیب کا سرکہ

1/2 چائے کا چمچ پسلی ہوئی دار چینی یا دار چینی کی چھڑی

1/2 چائے کا چمچ پسلی ہوئی تازہ ادراک یا ادراک کا پاؤڈر

- آدھے لیموں کا رس

2 کپ گرم پانی

ہدایات:

1. ایک کپ پانی ابالیں اور اسے تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے دیں، تاکہ یہ گرم ہو لیکن ابلنے والا نہیں۔
2. ایک کپ میں، سیب کا سرکہ، دار چینی، پسلی ہوئی ادرک اور لیموں کا رس ملا دیں۔ اس کو صبح ناشتہ سے قبل استعمال کریں۔ ذائقہ کے لیے گڑ یا شہد کا استعمال کر سکتے ہیں۔ ہر چار گھنٹہ بعد نیم گرم پانی پیئیں۔ دوپہر کا کھانا چھوڑ دیر۔ فائن آٹے کی جگہ بھوسہ والا یا جو کا آٹا استعمال کریں۔ چینی، فاسٹ فوڈ، فرائی سے پرہیز کریں۔ صبح و شام کم سے کم آدھا گھنٹہ ورزش کریں۔

معدہ کی تمام بیماریاں، ہاضمہ، گیس و قبض، بھوک نہ لگنا

طب اسلامی کی مشہور دوا (نمک نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم)



100 گرام صعتر فارسی، 100 گرام اجوائن ان کو پیس لیں ان میں بغیر پیسے ہوئے کلو نجی 100 گرام ڈال دیں۔ آخر میں کالا نمک یا سمندری نمک یا پھر قدرتی پتھر والا نمک تقریباً 10 گرام ڈال دیں (ہائی بلڈ پریشر والے سمندری نمک یا پھر بغیر نمک کے استعمال کریں)

استعمال: اس کو کھانے کے بعد کھانے سے کھانا ہضم ہوتا ہے اور کھانے سے قبل کھانے سے کھانے کی خواہش بڑھتی ہے۔ صبح و شام یا دوپہر و رات کھانے کے بعد ایک چمچ استعمال کریں۔ (چار ہفتے یا بیماری جب تک ٹھیک نہ ہو)



ہائی بلڈ پریشر

- لہسن دو سے تین ٹکڑے روزانہ استعمال کریں یا لہسن کا شربت استعمال کریں
- دار چینی کا قہوہ استعمال کریں
- سفید مرچ، ہر کھانے کے بعد 6/7 دانے سفید مرچ کے چبا چبا کر کھائیں۔
- لہسن کو دو سے تین منٹ زبان کے نیچے رکھنے سے بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے

نیند کی کمی و خلل، اعصاب میں درد، ڈپریشن و پٹھوں کے درد کے لیے مفید قہوہ



Lemon Balm



Chamomile



■ رات کو سونے سے قبل

■ ایک چمچ بابونہ

■ ایک چمچ بادرنبجویہ (Lemon Balm)، ایک چمچ شہد یا گڑ، دو کپ پانی میں ابا لیں دس منٹ بعد قہوہ پی لیں۔

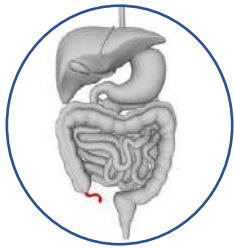
■ فقط بابونہ Chamomile بھی کافی فائدے مند ہے۔ آرام دہ نیند، جسم میں درد و سوجن کے لیے مفید ہے۔



جوڑوں و گھٹنوں میں درد،

(Rheumatoid Arthritis)

ایک مٹھی میتھی لے لیں ایک مٹھی انجیر ان میں اتنا پانی ڈال لیں ڈوب جائیں۔ پانچ سے دس منٹ ہلکی آنچ پر ابا لیں۔ پھر صاف کر کے پانی تھوڑا تھوڑا پورا دن استعمال کریں۔ ایک دن چھوڑ کر دوبارہ استعمال کریں۔ آٹھ بار استعمال کریں (نسخہ امام موسیٰ کاظم علیہ السلام)



اپنڈیکس یا اپنڈیکس میں درد و آپریشن کے بغیر علاج

■ 50 گرام شہد میں اکیس دانے کلو نجی ڈال کر دن میں تین سے چار بار دیں۔

■ میتھی کا قہوہ استعمال کروائیں۔



میگرین، سردرد

■ دوا خروٹ لے لیں ان کو سخت چھلکے سمیت گرم کریں۔ اندر سے نہ جلیں۔ پھر اندر سے توڑ کر گرم گرم کھالیں (روزانہ رات دو سے تین ماہ)

- زیتون کے تیل یا کسی بھی تیل سے دونوں ہاتھوں کے انگوٹھوں کے اوپر والے حصوں کی رات کو سوتے وقت مالش کریں۔ سردرد، ڈپریشن و غصہ کے لیے فائدہ مند ہے۔



شوگر

- دار چینی کا قہوہ
- جو کا آٹا
- سیب کا سرکہ ہر کھانے بعد دو چمچ
- کریلہ سبزی (اس کو دو اکر طور پر بھی لے سکتے ہیں۔ صبح و شام دو چمچ)
- قلفہ سبزی ((اس کو دو اکر طور پر بھی لے سکتے ہیں۔ صبح و شام دو چمچ)
- پنیر بوٹی کو رات کو گیارہ دانے بھگو کر صبح ناشتہ سے قبل استعمال کریں اور رات کو گیارہ دانے دو سے تین گھنٹے بھگو کر استعمال کریں۔



گردے کی پتھری

- دو چمچ سیب کا دیسی سرکہ
- دو چمچ زیتون کا تیل
- دو چمچ شہد
- آدھا لیموں
- سب کو ملا کر صبح ناشتہ سے قبل استعمال کروائیں (چار ہفتہ بعد ٹیسٹ کروائیں)۔



پیٹ خراب، لوز موشن و پچیش

■ ایک چمچ کا تیسرا حصہ کلو نجی

(حاملہ خواتین استعمال نہ کریں) استعمال کریں۔

■ ناف کے ارد گرد کسی بھی تیل سے مالش کریں۔



پھٹوں، جوڑوں میں یا جسم میں درد

250 گرام زیتون کا تیل لے لیں اور 50

گرام سمندری نمک اس میں مکس کر لیں۔

جب بھی جسم میں کہیں بھی درد ہو مالش کریں اس سے آرام آ جائے گا۔

■ قہوہ

ادرک ایک ٹکڑا

بابونہ ایک چھوٹی چمچ

ہلدی۔ ایک ٹکڑا

پانی دو کپ

ان کو ابال کر مکس کر کے قہوہ استعمال کریں



turmeric



Chamomile



Ginger

دانتوں میں درد، مسوڑوں میں سوجن



- دوچچ سرکہ
- انار کے چھلکے
- دوچچ نمک (پتھر والا خالص)
- دوچچ شہدا اگر میسر ہے
- ان کو دس منٹ ابال لیں اس سے غرارے کریں۔ دن میں 5/4 مرتبہ دو سے تین دن کریں درد و سوجن کے لیے زبردست ہے۔



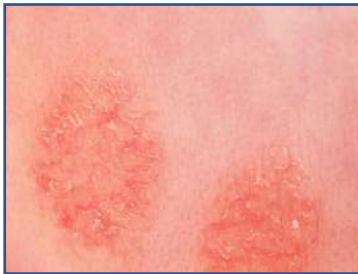
قبض

سناکی (حاملہ خواتین یا جن کا بلڈ پریشر بہت

کم ہوتا ہے وہ استعمال نہ کریں) دوچچ، سرخ گلاب ایک چچ ان دونوں کو دس منٹ ابال لیں۔

پھر سوتے وقت رات کو استعمال کریں۔ دو دن بعد دوبارہ استعمال کریں۔

ایگزیم (Eczema)



ایک مٹھی عناب کے پتے لے لیں اس کو صبح

دو گلاس پانی میں ابال لیں جب ایک گلاس رہ جائے صاف کر لیں اور نہار منہ پی لیں تین دن پینے سے ختم ہو جاتی ہے۔

اس کے ساتھ حجامہ بھی کروائیں۔

پھوڑا

Warts گومڑ،



■ لہسن ایک حصہ

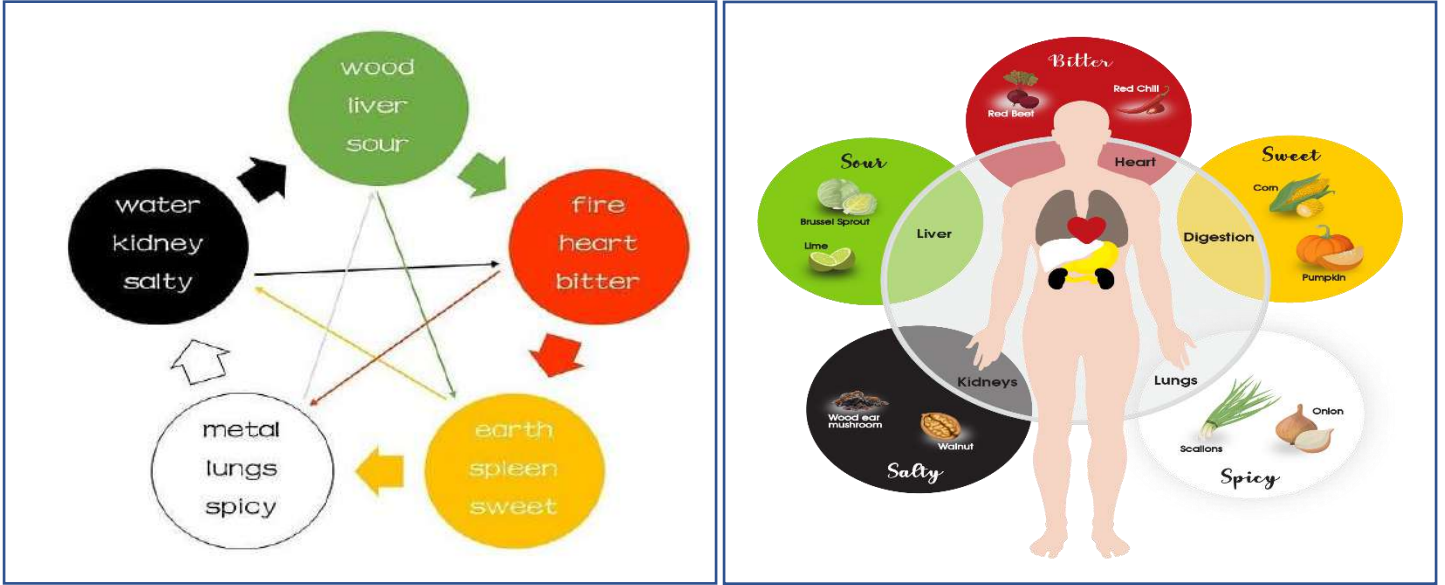
■ پیاز ایک حصہ

■ سیب کا سرکہ

■ اس کو سیب کے سرکہ میں مکس کر کے رات کو اوپر لگا دیں۔ صبح اتار دیں۔ ہفتہ لگاتار کریں۔

■ میں نے چائیز ڈاکٹر سے ان کی اچھی صحت اور چاق و چوبند رہنے کا راز پوچھا انہوں نے بتایا۔ ایک تو ہم صبح سویرے اٹھتے ہیں، واک کرتے ہیں اور دوسرا ہم بیلنس ڈائٹ استعمال کرتے ہیں

بیلنس ڈائٹ



پوری دنیا میں چائیز ڈائٹ سب سے زیادہ مشہور ہے۔

پانچ رنگ (سرخ، سبز، پیلا، سفید اور سیاہ) جس میں مختلف رنگوں کے پھل و سبزیوں کو ملا کر کھایا جاتا ہے

- 1:- جس میں سرخ رنگ کا تعلق آگ سے ہے۔ جو دل و چھوٹی آنت کے لیے مفید ہے۔ جتنی بھی سرخ رنگ کی غذائیں ہیں (پھل، سبزیاں و جڑی بوٹیاں) وہ چھوٹی آنت و دل کے لیے فائدہ مند ہیں۔
- 2: سبز رنگ کا تعلق لکڑی سے ہے۔ جتنی بھی غذائیں سبز رنگ کی ہیں وہ جگر و پتہ کے لیے بہترین ہیں۔
- 3: سفید رنگ کا تعلق تانبہ سے ہے جو پھیپھڑوں اور بڑی آنت کے لیے فائدہ مند ہیں۔
- 4: سیاہ و جامنی رنگ کا تعلق پانی سے ہے جو گردوں اور مثانے کے لیے فائدہ مند ہیں۔
- 5: سرخ رنگ کی غذائیں (دل و چھوٹی آنت)

سرخ سیب، اسٹرابری، ٹماٹر، سرخ مرچ، تربوزہ)

اورینج یا پیلا رنگ (معدہ و تلی)

پیلی گاجر، کدو،

سبز رنگ

سبز پھلیاں، سبز سبزیاں (جگر و پتہ)

سفید رنگ (پھیپھڑوں اور بڑی آنت)

سفید چاول، سفید مولی، سفید پھلیاں، سفید گو بھی، لہسن

سیاہ رنگ و جامنی (گردے و مثانہ)

آلو بخار، بیگن و غیرہ

بیلنس ڈائیٹ پانچ رنگوں کے ساتھ پانچ ذائقوں پر مشتمل ہوتی ہے میٹھا، کڑوا، تیز (سپائسی)، اور نمکین۔ ہر ذائقہ جسم میں موازنہ اور ہمواری بحال کرنے کے لئے مخصوص فوائد کے ساتھ منسلک ہوتا ہے۔

وٹامنز و منرلز



■ وٹامن اے:

کھانے کے مصادر: گاجر، شکر قندی، پالک، بروکولی، آڑو، انڈے، جگر، پالک، آم

■ وٹامن ب کمپلیکس (ب1، ب2، ب3، ب5، ب6، ب7، ب9، ب12):

کھانے کے مصادر: پورے گراؤنڈ، پھلیاں، دالیں، مونگ پھلی، بیج، انڈے، ڈیری مصنوعات، گوشت، مچھلی، پتوں والی سبزیاں، ایوکاڈو، کیلا۔

■ وٹامن سی:

کھانے کے مصادر: سٹرس فروٹس (سنترے، لیموں، انار، مالٹے)، اسٹرابیریز، کیوی، گوآوا، شملہ مرچ، بروکولی، ٹماٹر

■ وٹامن ڈی:

کھانے کے مصادر: مونگریل (سمندری مچھلی)، مقدار، انڈے کی زردی، سورج کی روشنی۔

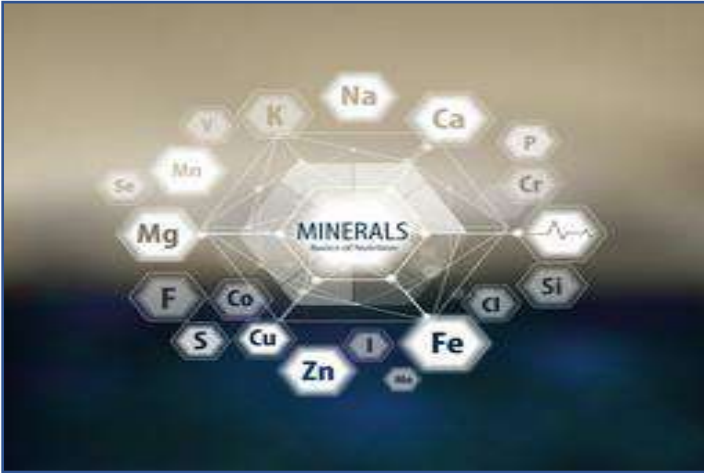
■ وٹامن ای:

کھانے کے مصادر: خشک میوہ جات (بادام، کاجو)، ویکٹیل آئل (سن فلاور، سفلاور)، پالک، ایوکاڈو.

■ وٹامن کے:

کھانے کے مصادر: پالک، گو بھی، بروکولی، شملہ مرچ، مینا، چاول، سبز پھلیاں

معدنیات:



■ کیشیم:

کھانے کے مصادر: ڈیری مصنوعات (دودھ، پنیر، دہی)، پورٹفائیڈ پلانٹ بیسڈ ملک (پلانٹ بیسڈ دودھ)، پتوں والی سبزیاں (کیل، کولارڈ گراؤنڈ)، بادام، سورج مکھی کے بیج،

■ کرومیم:

کھانے کے مصادر: بروکولی، انگور، پورے گراؤنڈ، لیکانتی میٹس، بیج، دالیں.

■ آئرن

کھانے کے مصادر: لال میٹ، آرگن میٹس (جگر، گردہ)، پولٹری (مرغی کا گوشت)، مچھلی، دالیں (لینٹل، چنا)، پالک

■ میگنیشیم

کھانے کے مصادر: نٹس (بادام، کاجو)، بیج (پمپکن، سن فلاور)، پتوں والی سبزیاں، دالیں۔
 ■ پوٹاشیم:

کھانے کے مصادر: کیلا، آلو، نارنگی، ٹماٹر، پالک، دالیں (لینٹلز)، ایوکاڈو۔
 ■ سوڈیم:

- کھانے کے مصادر: قدرتی نمک

ڈاکٹر اور علماء کا اظہار رائے:

آیت اللہ سید نسیم عباس نقوی نجفی (معلم حوزہ نجف اشرف عراق)



ڈاکٹر سید مصطفیٰ کاظمی کی کتاب "اہل بیت کی غذایں اور جدید میڈیکل سائنس" میری نظر سے گزری، جس میں اہل بیت کے فرامین حوالہ جات کے ساتھ اور جدید ریسرچ کو پیش کیا گیا ہے۔ جو ایک منفرد کوشش ہے اور اس دور اور ہر دور کی شدید ضرورت ہے۔ طب اہل بیت سستی ہونے کیساتھ سائیڈ ایفیکٹ سے خالی ہے لہذا اس دور میں طب اہل بیت کو رواج دینا نہ صرف جہاد ہے بلکہ انسانیت کی عظیم خدمت ہے۔ امام باقر فرماتے ہیں جس عالم کے علم سے لوگ فائدہ اٹھائیں وہ ستر ہزار عبادت گزاروں سے افضل ہے۔ آخر میں کاظمی صاحب کی پوری ٹیم کے لئے دعا گو ہوں۔

نسیم عباس نقوی نجفی نجف اشرف عراق۔

برگیدُ تر سیدانور حسین (پاکستان آر می)

After having gone through the book, my conviction and faith got stronger. The knowledge of the Prophet (PBUH) and his Progeny (SA) is undoubtedly divine, encompassing every facet of human activity. With the boundless blessings of Almighty Allah, the knowledge of the Prophet (PBUH) and his illustrious Progeny (SA) also can't be defined by any boundaries and human imaginations. The book "AHLE BAIT Food and Medical Science", is a beautiful reflection of that knowledge and provides effective guidelines for treatment of various ailments through food by health care providers. I feel that the material provided in the book will be of enormous value to the Nutritionists.

A Commendable effort by Dr Mustafa Kazmi covering a broad spectrum of human ailments and the treatment through fruit and vegetables. Best of the luck and the compliments for the commendable effort.

(Brig Syed Anwar Hossain Nazki)

CMP
AFBMC RWP

ڈاکٹر صدیقہ عمامہ بابر (ایم بی بی ایس انڈیا، ایم ڈی امریکہ)

TIMES
BARIATRIC CENTRE
Medical Weight Loss

Dr. Sadiqa Umaina Babar

AP Reg. 47357

MBBS, MD(USA) Family Medicine,
Bariatric Physician

Board Certified-American Board of Bariatric Medicine
Tabeeb - Islamic Medicine, Hijama/Cupping Therapist



16th December, 2023

In this age where the capacity of modern treatments is only symptomatic relief, a book which compiles the divine hadiths of the infallible Prophet (saw) and Imams of the Ahle Bait (as) comes as a blessing.

The treatment with foods can be proven with experimentation but it is only divine knowledge which makes known to us the preventive capacity of foods. There is no other way of knowing.

One such compilation of hadiths was done 650 years ago by Qayyim Al Jauziyah, named Tibb E Nabawi (Prophetic Medicine). When I read that book, I was filled with confusion, since it was full of conflicting hadiths from the *sahaba* (companions of Prophet Muhammed (saw)).

What is different with this book is that there is no conflicting information since all the hadiths come from the Imams (as).

Most of our medical traditions have been published in Arabic and Persian and are shelved in libraries inaccessible to common people. This work is a milestone and treasure made available to us in languages which are more used in this part of the world – English and Urdu, that too, sharable in a pdf version.

Dr Syed Mustafa Kazmi has indeed taken a step in the right direction by writing **Ahle Bait Food and Medical Sciences**. I am indeed indebted to him to have taught me initially of this science which was alien to me at that time.

I know him to be one of the most dedicated servant of the Ahle Bait (as) who has strived and is still striving to make Tibb E Ahle Bait a household name.

My heartfelt prayers are with him and I stand by him always.

Dr Sadiqa Umaina Babar

0091-9246209400
sadiqababar@gmail.com
Hyderabad, Telangana, India

Dr. Sadiqa Umaina Babar

MBBS, MD(USA) Family Medicine,
Bariatric Physician

Board Certified-American Board of Bariatric Medicine
A.P. Reg. No : 47352

ڈاکٹر سید شیر علی بخاری (پی-ایچ-ڈی امریکہ)

Syed Sher Ali Bukhari, PhD

Research Assistant Scientist
Institute of Bioscience and Technology
Department of Translational Medical Sciences
School of Medicine | **Texas A&M University**



Progressing in the field of Synthetic Biology and being a research experience around 10 years of my life, we are heading with the aim to treat the diseases with synthetic compounds. For academic point of view, it's quite interesting and fascinating to learn about the hidden knowledge. However, when it comes for the treatment, our main priority is to minimize the adverse effects. To achieve this, many of the new compounds that show great activity in vitro, we have to drop it, making this process much time consuming and a huge burden on the economy.

With my deep interest in learning new things, I got a chance to meet **Dr. Syed Mustafa Kazmi**, who introduced me to Tib e Ahlebait. I have gone through the logic behind this way of treatment, i.e., to treat with medicine that has side benefits, instead of side effects. The side effects which we try to minimize by spending precious time and money. I did not stop there just by reading, rather personally applied to myself. The symptoms of my genetically seasonal asthma have been reduced ~90% better than those medicines which have side effects.

Now I am more enthusiastically reading books written by Dr. Syed Mustafa Kazmi and would be happy to learn from him in the best possible way.

Syed Sher Ali Bukhari, PhD

Research Assistant Scientist
Institute of Bioscience and Technology
Department of Translational Medical Sciences
School of Medicine | **Texas A&M University**
2121 W Holcombe Blvd Suite, 928 | Houston | TX 77030 USA
Cell: 775-313-3818 | Email: alibukhari@tamu.edu
Website: [Syed Sher Ali Bukhari, PhD \(tamu.edu\)](http://Syed Sher Ali Bukhari, PhD (tamu.edu))

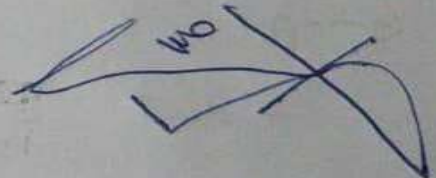
S. Bukhari
3/15/24

ڈاکٹر ایم و سیم عباس (پی ایچ ڈی پاکستان)

I have read the book and found a masterpiece of research. Normally we use all item mention in this book in daily routine life but whenever you think what you are using have described by Ahlebait a.s have great impact not only you but also on soul. As a researcher I have also studies on Plant herbs and found great collection of information in this book. I have no word to express and explain this book and research because every citations have value because of their reference. In this book references are from Holy Ahlebaitors while there is no any authentic reference then Ahlebait a.s. May Ahlebait a.s accept the author effort.

Respect.

Dr. M. Wasim Abbas
Pesticides Inspector
1st Warning & Quality Control
2nd Warning & Quality Control



ڈاکٹر سید تنویر علی (پی ایچ ڈی بوٹنی انڈیا)

Dr Name: Syed Tanvir Ali

Education: Ph D (Botany)

Speculation

Feedback about Book Ahlebait Food and Modern
medical: Nice work should be translated in different
languages so that people will know the light of Ahle
Bait AS

Sig: Tanvir

Country: India

Mobile no or email: +91 9891377655,

[sywali@gmail.com](mailto:sytali@gmail.com)



فرح رضوی (اسلامک میڈیسن پریکٹسز یو۔ کے):

An excellent compendium of information on the dietary aspect of Islamic Medicine benefits revealed through the ahadith or sayings of the Holy Prophet s.a and his Immaculate Household a.s, aswell as a vast addition of contemporary medical and scientific findings both through research and academic writings.

This book will prove to be a valuable point of reference and handy resource to both Islamic Medicine Practitioners and other Healthcare Professionals who would benefit from the information contained within.

It is also relevant to the lay person to introduce them to the dietary aspect and wealth of Islamic Medicinal Treasures.

Islamic Medicine and Hikmah is a comprehensive form of medicine originating from Divine Sources through revelation. As such it is a holistic form of treatment that is relevant in every age and time until the end, and has perfect wisdom as it originates from the Source of perfection, unlike contemporary Medicine

which is based on human experience and is thus limited and flawed with many side effects.

There are many other factors and levels of treatment used in Islamic Medicine and diet is the first category, thereafter spiritual treatment, hand treatment and herbal Medicinal treatments are also available depending on the individual requirements as well as other branches of knowledge are employed in Hikmah practice.

This book gives an introduction to those unfamiliar with Islamic Medicine of the depth of benefits contained within diet. A very detailed and informative piece of work.

Farah Rizvi

BSc(Hons) MCOptom

Optometrist and Islamic Medicine Practitioner/

Hakimah

UK/PK

ڈاکٹر محمد وسیم عباس (PhD Agri-Entomology)

I have read the book and found a masterpiece of research. Normally we use all the item mention in this book in a daily life but whenever you think that what you are eating have described by ahlebait a.s have a great impact on you. I am PhD in Agriculture and have studied and research on herbs and plant and found a great collection of information in this book. I have no word to explain this book and research because every citations have value because of their reference and their is no any other authentic reference then Ahlebait a.s

May Ahlebait a.s accept this effort of author

God Bless

Dr Muhammad Wasim Abbas

PhD Agri-Entomology

فيزيو پيٽھ سید اسد عباس (عمان)

CR No: 1462391

DATE: 09-11-23

NO: _____



I am Syed Asad abbas

physiotherapist from Oman.

**I am writing
a review for this book Ahlebait food and medical sciences.
Syed mustafa kazmi's**

**dedication to compiling valuable insights on food
and health from the perspective of
Ahlebait a.s is truly commendable.**

**As an Allied health care worker, i recognize the importance of mindful
eating and its impact on
our well-being .Congratulation to
Dr. kazmi for**

**his hard work that reflect his genuine commitment to serving people.
This book is a valuable resource and must-read for everyone seeking
to make informed and health conscious dietary choices.**

Contact :

Whatsapp :- +968-79989646

Email dr.asad.pt@gmail.com

Dr. Asad
Syed Asad Abbas



[Signature]
Signature: _____

ڈاکٹر گل زہراء (ڈی فار میسی سیلجم)

One thing that i liked about this book and it surprised me also is that the writer provides the references of different international books and journals which proves the authenticity of this books and material provided. It proves its ~~authentic~~ worth by mentioning the hadiths of prophet (SAWW) and Ahlebaait (AS) and providing the references is the most professional way to prove one's writing. Due to this, this book is for all of the people of every religion who believes in nature. I would definately recommend this book to others especially to healthcare providers, doctors, nurses, doctors and nutritionists. Nutritionists will find this book really helpful for their knowledge and information. As this knowledge comes in their scope of practice so, they will find it helpful for practice of profession. Other healthcares should also implement this knowledge to their respective fields. It will help all the persons who are related to people's health. I really enjoyed reading this book and gained alot of information. Highly recommended from my side.

Rph. Gull Zahra
(Pharm-D)
Resident : Belgium

ڈاکٹر انعم رباب (ایم بی بی ایس جرنی)

Here is the review of book "Ahle-Bait food and Medical Science". As a medical doctor i totally recommend this book because there are many diseases like diabetes, Hypertension which can only be cured by life style changes. This book not only covers the health benefits of different food items but also helps in achieving good health. This book is a good read content is really helpful as well as interesting.

Highly recommended by my side
Dr. Anum Rubbab.
Ulm, Germany.

ڈاکٹر حنا تبسم (ایم بی بی ایس / FCPS پاکستان)

A very informative and wonderful book to read. To understand Ahlebait properly is to understand something of the true meaning and purpose of life. This book provides an understanding of the splendid introduction of Ahlebait sayings on our daily life routine. The more I read, more information I achieved. A very beautiful and enlightening presentation of Ahlebait A.S on our lives. All followers of Ahlebait A.S should try to acquire this book. Highly recommended from my side.

DR. HINA TABASSUM
MBBS.
FCPS (MEDICINE)
W.M.O, B.T.W.

Dr. Hina Tabassum
W.M.O. B.H.U. Mari Sahu
Teh: Kabinwala Distt: Khannawal

Hina Tabassum.

ڈاکٹر بتول زہراء (سرجن)

"BOOK REVIEW"

As Salam o Alaikum

I am Dr. BATOOL ZEHRA, Consultant Dental Surgeon from Karachi, Pakistan. I am writing the Review of the book "Able-Bait Food And Medical Science" (Treatment Through Fruits and Vegetables). This Informative Book is written by Syed Mushafa Kazmi. In this Book he has discussed the Benefits of Fruits, Vegetables and Herbs and their Properties & Medicinal Uses As Described by Able-Bait (A.S.)

If you are a Believer of "Prevention is Better Than Cure", then You should eat food that keeps You fit & Healthy. I Found This Book Very Purposeful in Guiding about the Health Benefits of Different Fruits, Vegetables & Herbs and it Guides Us about how to Make best Use of them in Different Situations. The Quotations of Nazroon A.S. Make it a Reason Light To Follow. This Book can be equally Beneficial to Doctors, Dentists, Nutritionists and Other Health Care Providers as Well as every Individual who Reads This Marvellous Book.

This Book is Written Topic-Wise, in Very Simple Language and it Grabs the attention of its Reader from Beginning. The References mentioned throughout the Book make it a Reliable Source of Information. I would Recommend Everyone to Please Read This Book and Follow it in Your Day-To-Day Life.

Happy Reading!

Best Wishes To The Author

Regards,
Dr. Batool Zehra Livi
Consultant Dental Surgeon
Karachi, Pakistan.

Contact / WhatsApp Number: +92-343-2909690

Dr. BZR

Dr. Batool Zehra
B.D.S., R.D.S., C-Ortho,
C-Implants, C-Endo, C-Operative
Consultant Dental Surgeon

This book has been compiled beautifully as its known food is medicine and what else can be the better way to explain when you reference it with those personalities that their authenticity is not even a question. I am very happy that we have this great resource as this book can help us to educate the generations and explain easily why food is important and what benefits are associated with it. Great efforts and highly commendable work!!

Thank you

Mahwish Jaffery (USA)

مہوش جعفری (USA)

آمنہ نیر (ایم فل بزنس ایڈمنسٹریشن سعودی عربیہ)

Ahlebaat Food English is the most informational book, I personally found. It comprises of all the necessary knowledge a person must know about the food they take in their daily routine and more fascinating it would be to know about our religion's knowledge. It's a must read and time consuming for the person who really need a good change in their lifestyle and health. I would recommend each and every person to read it.

Amna Naayyar
M.Phil Business Administration
Saudi Arabia

+923445013241
+923129009247

طب اہل بیتؑ کلینک:

ahleibait academy



MUSTAFA
HEALING HUB & HIJAMA CENTER

مختلف بیماریوں کے علاج کا بااعتماد مرکز
نفسیاتی و اعصابی امراض، معدہ کے امراض، شوگر، ہپاٹائٹس، زنانہ و
مردانہ امراض، بچوں کی بیماریاں، کمر درد، شاٹیکا جوڑوں اور تمام اقسام کے
درد اور مختلف امراض کا طب نبوی، ایکو پنکچر اور قدیم روایتی طریقوں سے
شرطیہ اور آزمودہ علاج کیا جاتا ہے۔



ایکو پنکچر



کائر و پریکٹک



علاج بالغذا



طب اہل بیت



حجام



فصد



لیچ تھراپی



ہپنایزم



ہر بلزم



سائیکو تھراپی

Paris Mall, shop LG-24 Burma Bridge lehtrar road Islamabad

03445013241
03129009247

www.ahleibaitacademy.com

www.ahleibaitstore.com

www.tib-e-ahleibait.com

طب اہل بیتؑ ویب سائٹ: